

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah sesuatu kegiatan yang sering dilakukan oleh manusia, baik disengaja maupun tidak disengaja, akan tetapi manusia lebih banyak melakukannya dengan tidak sengaja, dikarenakan banyak manusia yang belum mengerti betapa pentingnya melakukan aktivitas olahraga, baik untuk tubuh (kesehatan) maupun untuk pikiran.

Akan tetapi seiring perkembangann zaman manusia telah melakukan beberapa percobaan, perbaikan dan tambahan dalam kegiatan olahraga, sehingganya olahraga dapat dikategorikan dalam beberapa cabang. Cabang olahraga yang paling populer pada abad 21 Masehi ini ialah sepakbola. Olahraga cabang sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan dengan 11 pemain (inti) yang berada dilapngan dan dari 11 pemain tersebut harus memiliki 1 penjaga gawang (*goal keeper*) karena tanpa penjaga gawang permainan tidak dapat dilaksanakan, dan hanya penjaga gawanglah yang dapat menggunakan seluruh tubuhnya untuk menyentuh bola

Luxbacher (2004: 2) menyatakan bahwa sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing- masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepak bola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk seiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepak bola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepak bola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepak bola.

Dalam olahraga sepak bola terdapat beberapa tehknik dasar dalam bermain, yaitu ; *dribbling* (menggiring bola), *throw in* (lemparan kedalam), *heading* (menyundul), *control* (menahan), *passing* (mengumpan/mengoper), *shooting* (menembak), dan menangkap bola, dalam hal ini seorang penjaga gawang.

Seorang yang ingin menjadi pemain sepak bola professional harus memiliki dan melatih beberapa kemampuan, kemampuan tersebut diantaranya kemampuan fisik dan teknik. Disamping itu jika dilihat dari kemampuan individu, bagus tidaknya seorang pesepak bola dilihat dari kemampuan penguasaan teknik dasar dalam bermain sepak bola

Berdasarkan hasil observasi terhadap kurikulum pendidikan jasmani kesehatan dalam silabus SMA Negeri 1 Kabila tercantum materi ajar sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas, serta menumbuh-kembangkan kebugaran diri siswa melalui kegiatan olahraga sepak bola. Proses pembelajaran sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas dapat dilakukan secara efektif, dan efisien dengan cara menggunakan berbagai strategi pembelajaran yang dapat membantu dan memudahkan para siswa menguasai dan memahami berbagai keterampilan dasar secara memadai. Berbagai keterampilan yang harus dikuasai seorang siswa dalam melakukan permainan sepakbola diantaranya adalah menendang (*Passing* dan *Shooting*), menahan (*Trapping*), mengontrol (*Control*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan ke dalam (*Throw in*), gerak tipu, penjaga gawang (*Keeper*).Sejalan dengan pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola, maka disadari ataupun tidak, sesuai dengan realita sering terdapat kelemahan dan permasalahan yang ditimbulkan yang berdampak pada prestasi olahraga sepak bola tanah air. Hal ini sangat terlihat jelas dimana setiap kegagalan berada pada kita maka satu sama lain saling mempermasalahkan dan saling menyalahkan bahwa kekalahan diakibatkan oleh beberapa faktor misalnya kurangnya jam latihan, atau kurangnya kemampuan fisik mentalitas, taktik, teknik yang mencakup unsur utama dalam persepak bolaan tanah air.

Perlu diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola adalah cara menggiring bola (*dribbling*). apabila seorang pemain mampu menggiring bola dengan benar maka akan tercipta suatu permainan yang menguntungkan bagi tim. Menggiring bola (*Driibling*) dapat digunakan untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan yang pada akhirnya dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol. Untuk itu seorang pemain sepak bola diharapkan memiliki kemampuan melakukan *dribbling* yang baik. Agar seorang pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dan kontinue dengan metode latihan yang sesuai. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki manapun dengan cara yang baik, dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan saat melakukan *dribbling* salah satu kaki berada di belakang kemudian kaki yang satu memainkan bola. Namun perlu digaris bawahi bahwa beberapa aspek penunjang diatas tidak akan berpengaruh sama sekali apabila dilakukan tanpa adanya konsentrasi dan kesiapan dalam melakukan *dribbling*.

Karena dalam sebuah pertandingan sepak bola mencetak goal adalah suatu keharusan yang dilakukan untuk memenangkan pertandingan, maka sebuah tim harus memiliki pemain yang dapat mencetak goal, akan tetapi goal tidak dapat tercipta apabila sebuah tim tidak memiliki kekompakan dan kerja sama yang baik. Kekompakan dan kerja sama yang baik akan tercipta dengan adanya teknik dasar passing, karena dengan passing sebuah tim dapat membangun serangan untuk mencetak goal. Jadi dalam bermain sepak bola tidak hanya mencetak goal yang diperlukan, akan tetapi teknik dasar dribling sangat diperlukan agar bisa menciptakan ruang yang bagus untuk menembak maupun mengumpan kepada teman agar bias terjadi goal.

Akan tetapi sesuai pengamatan yang saya lakukan ketika saya datang di SMA N 1 Kabila, banyak siswa yang melakukan Juggling dan lari Zig-Zag belum tepat kearah sasaran ketika bermain maupun saat guru penjas mereka memberikan materi sepak bola mengenai passing dan stopping.

“Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau

bersiap melakukan operan atau tembakan”.. (Danny mielke, eastern Oregon university: Dasar-dasar sepak bola)

Dikarenakan teknik dasar *dribling* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, maka teknik tersebut harus dilatih secara khusus, terus menerus dan benar.

Latihan yang dapat meningkatkan *dribling*, ialah melakukan *juggling* sebanyak dan selama mungkin. Dan latihan *juggling* dilakukan hanya dengan menggunakan punggung kaki dan latihan *zig-zag run* dengan berlari melewati 6 cone yang jaraknya tiap cone 5 meter.

Penulis mengambil latihan *juggling* dan *zig-zag run* karena dalam melakukan *juggling* bagian tubuh dominan yang digunakan sama yaitu bagian tungkai lebih khususnya bagian punggung kaki, mulai dari *quadriceps*, *hamstring*, *tibia*, *gastronemeus*, *tendo* dan *zig-zag run* dimaksudkan untuk melatih kelincahan pemain agar cepat dalam melakukan belokan saat menggiring bola. Sehingga latihan *juggling* dan *zig-zag run* adalah cara yang bagus untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi ialah, kurang bagusnya keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa putera SMA N 1 Kabila, belum terdapat program latihan yang benar terhadap kemampuan menggiring bola, minimnya waktu mata pelajaran penjas atau kurangnya waktu melakukan aktifitas olahraga di sekolah tersebut, dan tidak adanya alat untuk mengukur dan melatih keterampilan menggiring bola.

1.3 Rumusan Masalah

Latar belakang di atas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan “ apakah terdapat pengaruh latihan *juggling* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan cabang sepak bola siswa putra SMA N 1 Kabila?

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola, dan memperoleh informasi yang nyata tentang pengaruh latihan *juggling* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola, serta memberikan informasi kepada semua orang khususnya kepada seseorang yang berkecimpung di dunia sepak bola karena penelitian ini bertujuan untuk mengasah kemampuan *feeling ball* para atlet sepak bola diantaranya adalah metode *juggling* (menimang-nimang bola) dan kelincahan adalah metode *zig-zag run* yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Penelitian ini juga membuktikan adanya pengaruh antara latihan *juggling* dan *zig-zag run* dengan menggiring bola.

1.4.2 Manfaat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi maupun pertimbangan oleh berbagai pihak seperti :

1. Bagi peneliti :
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam ilmu keolahragaan
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang
 - c. Sebagai syarat untuk kelulusan dalam strata sarjana satu (S1)
2. Bagi pembaca:
 - a. Sebagai dasar yang bisa memberikan sedikit ilmu dibidang keolahragaan
 - b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “pengaruh latihan *juggling* terhadap ketepatan *dribbling*”
3. Bagi lembaga :
 - a. Merupakan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dibidang pendidikan kepelatihan olahraga
 - b. Sebagai sarana informasi keustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga