

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh pula pada peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing sesuai dengan prosedur pelaksanaannya. Tujuan berolahraga dapat dibagi berdasarkan atas kebutuhannya yaitu : rekreasi, pendidikan, kesehatan, kesegaran jasmani, dan prestasi. Dewasa ini, olahraga semakin diminati oleh masyarakat baik cabang olahraga individu maupun olahraga beregu salah satunya pada sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia hampir semua Negara seperti Inggris, Spanyol, Belanda dan termasuk Indonesia juga menyukai permainan ini. Dikenal secara internasional sebagai “*soccer*”, olahraga ini seperti telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia. Permainan sepak bola juga sangat digemari oleh anak-anak, remaja, dan dewasa. Permainan ini banyak digemari karena mudah untuk dilakukan dan dimainkan dalam bentuk beregu sehingga mendatangkan kegembiraan bagi para pemainnya.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan, serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dari siaran langsung pertandingan perbutan piala eropa, penyisihan pra piala dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Permainan sepak bola di Indonesia berkembang pesat, ini ditandai dengan

berdirinya persatuan sepakbola seluru Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketahui oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1996 diadakan kejuaraan sepak bola piala Soeratin (Soeratin cup) yakni kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja.

Permainan sepak bola pun memiliki beberapa tehnik dasar yakni, shooting, heading, lemparan kedalam (*throw in*), menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan menggiring bola. Gol dihitung jika bola seluruhnya melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*).

Menggiring bola adalah menendang dengan terputus putus atau dengan pelan. Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat laju permainan. Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar para pemain sepak bola, karena dalam menggiring bola dapat dengan mudah melewati lawan, maka sangat penting untuk meningkatkan kelincahan menggiring dalam bermain sepak bola. Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghaapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 1 Kabila, menunjukkan bahwa kurangnya kelincahan siswa dalam melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, hal ini sebabkan karena kurangnya kelincahan dalam mengubah arah untuk melewati lawan dengan maksimal.

Bertolak dari permasalahan sebelumnya maka penulis merasa perlu memilih salah satu latihan yang diprediksi dapat berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola siswa di SMA Negeri 1 Kabila.

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti sangat tertarik dan terpenggil untuk melakukan sebuah penelitian yang bersifat

eksperimen yang berjudul “pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah sebelumnya dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. siswa memiliki kekurangan dalam keterampilan menggiring bola pada saat pembelajaran penjas.
2. kurangnya kelincahan siswa dalam menggiring bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah sebelumnya, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincah menggiring bola pada siswa kelas X diSMA Negeri 1 Kabila.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa kelas x diSMA Negeri 1 Kabila.

1.5 Manfaat Penelitian

Mamfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifnya model latihan, khususnya bagi peneliti dan guru olahraga atau pelatih untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan Bentuk latihan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa dalam melatih kelincahan menggiring bola siswa lebih baik lagi

b. Bagi Pelatih sekaligus guru olahraga

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pegangan pelatih dalam melatih atlet siswa yang akan mengikuti pertandingan antar sekolah khususnya sepak bola.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga khususnya sepak bola.

d. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.