

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola di Indonesia dimulai sejak tahun 1914 saat Indonesia masih dijajah pemerintah Hindia Belanda. Sejarah sepakbola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan sepakbola seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo.

Permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola, dan belajar meningkatkan keterampilan bekerja sama.

Setelah itu menyebar keseluruh daerah yang ada di tanah air termasuk ke Gorontalo, dan olahraga sepak bola di Gorontalo semakin lama diterima menjadi olahraga yang digemari khususnya bagi kaum laki-laki, hingga olahraga sepak bola masuk ke berbagai kabupaten yang ada di Gorontalo khususnya di Kabupaten Bone Bolango hingga pada saat ini olahraga sepak bola ini adalah olahraga yang sering dipertandingkan dan selalu jadi favorit masyarakat Bone Bolango, maka tidak heran bukan saja orang dewasa yang menyukai olahraga ini tetapi juga anak-anak.

Sepak bola adalah olahraga yang digemari oleh setiap kalangan tidak terkecuali dalam dunia pendidikan, sehingga sepak bola adalah olahraga yang sering dipertandingkan antara sekolah dan menjadi salah satu olahraga yang paling ditunggu dan menjadi andalan dalam kejuaraan yang dipertandingkan di sekolah.

Dalam sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yakni teknik menggiring (Dribbling), menendang bola (Kicking), menghentikan bola (Stopping), menyundul bola (Heading) dll.

Dalam teknik menggiring bola ada beberapa yang harus diketahui yakni (teknik menggiring dengan kaki bagian dalam, teknik menggiring dengan kaki bagian luar dan teknik menggiring dengan punggung kaki.)

Model latihan kelincahan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag run*.

Lari Bolak balik (*Shuttle Run*) yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

Peralatan yang digunakan yakni stopwatch, kun, pita pengukur/meteran, kapur atau pita untuk membuat lintasan lari dengan lebar 1,2 meter dan panjang lintasan 5 meter. Tempat pelaksanaan tes harus datar dan lurus.

Manfaat dari *shuttle run* yakni melatih daya tahan tubuh, melatih kelincahan, kekuatan otot kaki dan tungkai, serta melatih jantung.

Latihan zig-zag berperan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola. Keterampilan menggiring bola merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu dalam kecepatan yang baik dan dengan koordinasi yang baik dengan sentuhan-sentuhan menggiring bola. Komponen kelincahan menggiring bola ini tidak mudah didapat karna untuk mendapat kelincahan yang maksimal di perlukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan keterampilan menggiring.

Latihan dodging run dapat diterapkan dan dipadukan dengan latihan menggiring bola. Dodging run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan mneggiring bola. Berdasarkan pola gerakanya, latihan dodging run memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini siswa atau atlet dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan. Dalam keterampilan menggring bola seringkali pemain dituntut bergerak dengan cepat melewati rintangan denagn mengontrol bola secara rapat. Latihan dodging run ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah denagn cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola.

Tindakan model latihan kelincahan shuttle run, Zig-zag Run dan Dodging Run ini didasarkan pada hasil pengamatan yang ada dilapangan yang dilakukan oleh siswa SMPN 1 Botupingge, khususnya dalam olahraga sepak bola, latihan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di SMPN 1 Botupingge, bahwa siswa memiliki banyak kekurangan terhadap beberapa tehnik

permainan sepak bola seperti teknik menendang bola, menggiring bola bahkan mental pemain yang masih kurang dari beberapa teknik di atas maka saya mengambil teknik menggiring bola, karena teknik menggiring bola sangatlah penting dalam permainan sepak bola agar siswa mampu menguasai bola dalam permainan tersebut. Sebab kecepatan menggiring bola pada siswa SMPN 1 Botupingge sangat lemah sehingga seringkali mudah kehilangan bola.

Bertolak dari permasalahan sebelumnya maka penulis perlu memilih jenis latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Botupingge.

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul:

“Pengaruh Model latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPNegeri 1 Botupingge”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka yang menjadi identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

- 1) Siswa masih cenderung lamban dalam menggiring bola
- 2) Kurang tepatnya jenis latihan yang diberikan pada siswa khususnya dalam peningkatan kecepatan menggiring bola.
- 3) Kurangnya latihan yang diberikan pada siswa sehingga kemampuan siswa dalam menggiring bola belum optimal.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka dalam penelitian ini dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge?
- 1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *Zig-zag Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge?
- 1.3.3 Apakah terdapat pengaruh latihan *Dodging Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge?

- 1.3.4 Apakah terdapat pengaruh bersama latihan *Shuttle Run*, *Zig-zag Run* dan *Dodging Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge ?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh:

- 1.4.1 pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge.
- 1.4.2 pengaruh latihan *Zig-zag Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge.
- 1.4.3 pengaruh latihan *Dodging Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge.
- 1.4.4 pengaruh bersama latihan *Shuttle Run*, *Zig-zag Run* dan *Dodging Run* terhadap kecepatan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Botupingge .

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Pengaruh latihan bolak balik( *Shuttle Run* ), Lari Zig-zag (*Zig-Zag Run*), dan *Dodging Run* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan dalam kecepatan menggiring bola khususnya bagi siswa sekolah menengah pertama.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepak bola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak membosankan dan monoton.