

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepak bola adalah salah satu permainan yang digemari oleh para siswa dari dulu sampai saat ini. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan dengan teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan seorang siswa dapat bermain dengan lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur siswa melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya.

Tingkat keterampilan melakukan teknik dasar yang membedakan siswa dapat bermain sepak bola dengan baik, seperti keterampilan menggiring bola, mengontrol bola, menendang bola, dan mengumpan bola. Disamping itu juga rata-rata siswa belum mempunyai kelincahan, kekuatan dan daya tahan yang baik. Semakin baik seorang siswa melakukan teknik dasar tersebut maka semakin baik juga teknik bermainannya.

Di SMP 4 Gorontalo banyak siswa yang gemar dan ingin menjadi pemain sepak bola yang baik, namun keterampilan mereka dalam melakukan teknik dasar masih kurang baik, misalnya menggiring bola, sementara bila dilihat dari fasilitasnya sangat menunjang. Oleh karena itu perlu untuk diteliti. Sebab ketika saya melakukan PPL 2 di SMP Negeri 4 Gorontalo secara diam-diam mengamati siswa yang sedang bermain-main bola dilapangan ketika jam istirahat maupun ketika jam pelajaran penjaskes. Disitu bisa dilihat banyak siswa yang gemar bermain bola dari yang kelas VII sampai kelas IX, mereka sangat percaya diri dengan menunjukkan skill mereka masing-masing, namun skill atau teknik mereka ketika bermain bola masih banyak kekurangan. Misalnya cara menenang bola, ada beberapa dari mereka cara memandang bolanya tidak terarah, dan ada juga yang menendang bola dengan menggunakan jari-jari kaki, yang mereka tidak sadar

yang mana teknik tersebut sangat membahayakan jari kaki, misalnya jari-jari kaki bisa patah karena sebagian dari mereka bermain tanpa menggunakan sepatu. Kemudian cara mereka merebut bola, disitu bisa dilihat cara mereka merebut bola ada yang membahayakan teman mereka sendiri misalnya ada yang merebut bola dengan menabrak lawan, disitu kotak fisik atau adu body sangat jelas terlihat dan ada juga yang melakukan sliding. Kemudian cara mereka menggiring bola, disitu bisa dilihat cara mereka menggiring bola sangat sedikit yang paham dengan tekniknya, misalnya ada yang menggiring dengan jari-jari kaki, ada yang dengan telapak kaki, dan ada juga yang menggiring bola dengan punggung kaki namun bolanya terlempar jauh dari kaki yang mengakibatkan bola mudah dirampas dan dikuasai lawan main. Dari masalah tersebut belum bisa dipastikan penyebabnya, mungkin karena kurangnya kesadaran setiap siswa untuk belajar mendalami cara dan teknik-teknik bermain sepak bola, atau juga bisa dipengaruhi oleh waktu, dimana siswa kekurangan waktu untuk belajar teknik-teknik bermain sepak bola, karena siswa bisa bermain bola hanya pada saat jam mata pelajaran penjaskes dan jam pelajaran penjaskes di SMP Negeri 4 Gorontalo terlalu cepat, dan ada juga yang bermain ketika jam istirahat tetapi tidak banyak yang nekat bermain karena yang bisa bermain sepak bola pada jam istirahat hanya siswa yang punya jadwal penjaskes dihari itu, namun ada juga yang nekat bermain karena dipengaruhi atau diajak teman-temannya. Oleh karena itu, wajar saja siswa banyak yang kurang paham dengan teknik-teknik bermain bola.

Sehubungan dengan beberapa masalah diatas saya memfokuskan penelitian ini terhadap teknik menggiring bola,tetapi dengan menggunakan punggung kaki. Cara yang tepat untuk mengatasinya adalah menerapkan latihan lari zig-zag. Hal ini dilakukan karena dengan melakukan lari zig-zag, kelincihan otot tungkai dapat berkembang yang pada akhirnya dapat membantu seorang siswa bisa menggiring bola dengan lebih maksimal, mengapa dikatakan lebih maksimal sebab, untuk menggiring bola dengan baik kuncinya terdapat pada otot tungkai, ketika otot tungkai memiliki kekuatan, kecepatan dan kelincihan otomatis ketika menggring bola pasti lebih baik . Artinya latihan lari zig-zag secara langsung dapat membantu meningkatkan daya kerja otot tungkai siswa

yang pada akhirnya dapat menggiring bola lebih cepat dari gerakan sebelumnya. Dengan demikian peneliti berinisiatif melakukan penelitian terkait dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang diberi judul **“Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Siswa Kelas VII Negeri 4 Gorontalo.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan berikut: Kurangnya kemampuan otot kaki untuk menggiring bola, kurangnya kelincahan dalam menggiring bola, kurangnya pemahaman, penguasaan teknik, terutama teknik menggiring bola, beberapa model latihan teknik yang dilakukan masih bersifat konvensional, dan siswa masih menggunakan teknik sendiri-sendiri, pada saat pelaksanaan latihan para siswa, tidak mempedomani pada program latihan, bahkan program latihan tidak berjalan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut: “apakah ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan punggung kaki pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo.”?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan punggung kaki pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan lebih luas bagi peneliti, pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan lari zig-zag dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga

khususnya tentang kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sehingga dapat menumbuhkan kesadaran bahwa pelaksanaan pelatihan yang dirancang sistematis dan dilaksanakan secara berkesinambungan akan mampu meningkatkan prestasi olahraga bagi anak didik dan atlet. Serta sebagai bahan motivasi bagi guru untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian sederhana maupun yang lebih kompleks guna mengembangkan kinerja yang lebih profesional.

b) Manfaat Praktis

1. Dapat menumbuhkan kesadaran bagi siswa dan atlet bahwa dengan latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat dibidang olahraga.
2. Memberikan wawasan lebih luas bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan lari zig-zag dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga khususnya tentang kemampuan untuk menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sehingga dapat menumbuhkan kesadaran bahwa pelaksanaan pelatihan yang dirancang sistematis dan dilaksanakan secara berkesinambungan akan mampu meningkatkan prestasi olahraga bagi anak siswa. Serta sebagai bahan motivasi bagi guru untuk senantiasa untuk melakukan penelitian – penelitian sederhana maupun yang lebih kompleks guna mengembangkan sederhana maupun yang lebih kompleks guna mengembangkan kinerja yang lebih profesional.
3. Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka mengembangkan kurikulum kepedidikan, termasuk juga sebagai tambahan bahan referensi dan koleksi bagi perpustakaan.
4. Sebagai pengalaman berharga dalam rangka mengaplikasikan pengetahuan yang di milikinya, sekaligus akan menjadi bahan motivasi untuk senantiasa

melakukan penelitian-penelitian ilmiah terkait dengan pengembangan prestasi olahraga.