

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa telah disadari bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen pendidikan secara keseluruhan, namun dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum bisa berjalan dengan efektif seperti apa yang diharapkan perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir – akhir ini nampaknya semakin meningkat. Dari berbagai usaha pemerintahan untuk mengadakan kegiatan olahraga di masyarakat sudah semakin terlihat. Kegiatan ini terlihat dengan adanya kegiatan – kegiatan gerak jasmani yang semakin banyak dilakukan oleh masyarakat.

Olahraga merupakan persatuan dalam perjuangan bangsa. Oleh karena itu menganggap penting untuk mengajak masyarakat berolahraga sehingga akan berkembang menjadi gerakan keolahragaan. Dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen fisik yang berbeda beda. Cabang olahraga sepak bola banyak ditentukan oleh daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelincihan, dan koordinasi.

Sepak bola adalah salah satu dari bermacam cabang olahraga yang populer di dunia. Permainan ini menggunakan bola (umumnya berbahan kulit) dan dimainkan oleh dua tim yang masing – masing dari tim terdiri dari 11 orang pemain inti, dan beberapa orang yang bertugas sebagai pemain cadangan. Pada awal abad ke-21, permainan sepak bola sudah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang dari 200 negara di seluruh dunia. Hal ini lah yang akhirnya menjadikan permainan sepak bola sebagai cabang olahraga terpopuler di dunia sampai saat ini.

Permainan sepak bola bisa dimainkan di lapangan terbuka yang terbentuk pereggi panjang, di atas rumput sintetis, maupun rumput asli. Pada umumnya, yang berhak untuk menyentuh bola dengan lengan atau tangan hanyalah seorang kiper atau penjaga gawang .ini pun hanya bisa dilakukan jika bola sedang berada di daerah gawangnya. Sedangkan 10 orang pemain lainnya, diperbolehkan untuk menggunakan semua anggota badanya, kecuali tangan.Biasanya dengan kepala untuk menyundul bola, dan tentunya kaki untuk menendang bola.Tim yang berhasil menciptakan gol terbanyak di akhir pertandingan, menjadi pemenangnya. Tapi, kalau waktu permainan berakhir dengan hasil skor sama, maka bisa dilakukan undian memperpanjang waktu, atau adu pinalti. Tergantung format dari penyelenggaraan kejuaraan. Dalam permainan resmi, tim pemenang diberikan 3 poin, dan tim yang kalah mendapatkan 0 poin. Kalau kedua tum bermainimbang, maka masing – masing tim mendapatkan 1 poin.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistimatis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan.Latihan sepak bola untuk melakukan unsur pembinaan fisik, teknik, atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal.Oleh karena itu pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan – gerakan dalam permainan sepak bola.merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani penting untuk banyak cabang olahraga seperti tenis, sepak bola, dan bola basket.Dengan latihan zig – zag terhadap kelincahan dapat di pastikan bahwa untuk menggiring bola akan meningkat.Artinya latihan zig - zag terhadap kelincahan menggiring bola secara langsung dapat membantu meningkatkan daya otot tungkai seseorang yang pada akhirnya dapat membantu menggiring bola.

Berdasarkan latar belakang ini penulis tertarik meneliti pengaruh latihan zig – zag terhadap kelincahan terhadap Kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP negeri 1 Telaga.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, idetifikasi masalah maka perumusan masalah penelitian yaitu ;

1. Bagaimana kemampuan siswa SMP Negeri 1 Telaga saat melakukan aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola
2. Apakah yang menjadi penyebab sehingga siswa SMP Negeri 1 Telaga kurang mampu melakukan aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola.
3. Apakah dengan menerapkan latihan Zig-zag terhadap siswa dapat menghasilkan kecepatan menggiring bola dengan baik dalam permainan sepak bola.
4. Seberapa besar pengaruh latihan Zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

1.3. Pembatasan Masalah

Seerti yang telah dijelaskan sebelum bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan penelitian untuk mengidentifikasi faktor – faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana yang tidak dapat berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu bentuk latihan sebagai variabel bebas dan menggiring bola dengan sebagai variabel terikat. Bentuk latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan zig - zag, bentuk latihan zig – zag yaitu latihan lari berkelok – kelok untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah, dari sekian banyak latihan, latihan zig – zag yang digunakan pada penelitian ini.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, diidentifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan zig - zag terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP 1 Negeri Telaga..?

1.5. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini ditunjukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan zig - zag terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP 1 Negeri Telaga

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan prktis, secara teoritis, ini memberikan sumbangan tentang implementasi latihan zig – zag untuk menunjang menggiring bola.

1.6.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan pengukuran dan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.6.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kecepatan menggiring bola pada aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola dan dapat mengukur seberapa besar tingkat kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga aktivitas menggiring bola dalam permainan sepak bola serta dalam pembuatan test dan pengukuran.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa melakukan tes dan pengukuran serta menemukan suatu pengaruh latihan zig-zag terhadap hasil kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa.