

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dalam kehidupan sehari-hari dapat melaksanakan tugas dan beraktivitas dengan baik. Menurut Widanianggar (2003: 1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hakekatnya kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. kebugara jasmani juga sangat pentig bagi seorang olahragawan dan tim olahraga dimana tanpa kebugaran jasmani performa seorang olahragawan dan tim olahraga akan menurun dan berakibat pada permainannya.

Sepak bola adalah olahraga yang menjadikan kebugaran salah satu syarat sebuah tim bisa menjalankan strateginya. Tim sepak bola tidak akan bisa bermain secara maksimal selama 2 x 45 menit jika para pemainnya tidak pada level kebugaran yang bagus. Sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk mengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang optimal hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Prestasi yang optimal bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis psikologis, dan lingkungan.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap

pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan dan kelincahan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring sepak bola.
2. Perlu mengetahui kecepatan lari pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.
3. Perlu mengetahui kelincahan pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.
4. Perlu mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.
5. Perlu mengetahui menggiring dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada ”hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto”.

## **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto?
3. Adakah hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Limboto.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil yang didapat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih, maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga sepakbola.
2. Menambah khasanah pengetahuan dan perbendaharaan penelitian dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Untuk sekolah SMK sederajat sebagai bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan sepakbola guna meningkatkan prestasi sepakbola di sekolah SMK Negeri 1 Limboto khususnya

