

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik dan dalam kondisi dengan baik. Sehingga pria dan wanita, muda atau tua terlihat melakukan aktifitas latihan – latihan olahraga, baik di lapangan, di luar lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar menjaga kesehatan dan jasmani bisa lebih baik yang di gunakan untuk sebagai dasar penting hidup bahagia. Olahraga tersebut bisa juga di katakana pemersatu, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan masyarakat Indonesia berkualitas dan berprestasi, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga seperti mengadakan pertandingan yang bisa di ikuti oleh olahragawan atau masyarakat Indonesia.

Sepak bola adalah suatu permainan dengan jalan menyepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang dan mempertahankan agar tidak kemasukan bola. Sepak bola juga adalah olahraga atau permainan beregu dalam regu tersebut terdapat sebelas pemain dan di antaranya satu adalah penjaga gawang, permainan ini hamper seluruhnya di mainkan dengan tungkai kecuali penjaga gawang yang di perbolehkan dengan lengan di daerah area gawang. Seiring perkembangan permainan sepak bola ini bisa dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruang ter tutup (*indoor*).

Permainan sepak bola berkembang pesat di Indonesia khususnya di gorontalo sebab permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan,

anak-anak, dewasa dan orang tua. Sepak bola menjadi olahraga favorit di kalangan masyarakat karena sepak bola adalah olahraga yang terkenal di seluruh dunia, hal ini terbukti karena adanya klub besar di daerah dan juga munculnya klub-klub besar di tingkat sekolah maupun tingkat perguruan tinggi, serta adanya kompetisi tingkat nasional, regional maupun tingkat daerah serta banyaknya berdiri sekolah sepak bola (SBB).

Sepak bola membangkitkan luapan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya, sepak bola adalah merupakan sesuatu yang umum bagi kalangan manapun di antara orang-orang dengan latar belakang yang berdeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, budaya, politik, dan agama. Hampir di seluruh dunia sepak bola adalah olahraga nasional, baik di seluruh Negara Asia, Amerika, dan Afrika. Dalam masyarakat global yang di pisahkan oleh perbedaan fisik, dan Ideology, ketenaran sepak bola tidak di pisahkan oleh usia, jenis kelamin, agama, kebudayaan dan batasan etnik.

Gerakan pemain yang lancer dengan mengekspresikan individual dalam permainan beregu. Kekuatan, kelincahan, kecepatan, stamina, keterampilan, dan pengetahuan dalam permainan sepak bola seperti taktik dan strategi, semuanya merupakan aspek penting dalam permainan tersebut, berbagai tantangan pemain yang mungkin di sukai atau menarik perhatian utama dari permainan ini. Dalam permainan sepak bola, factor kelincahan juga penting untuk dilatih, sebab kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak, berlari menggiring bola sambil merubah arah dengan kecepatan efektif dengan melewati lawan tanpa hilang keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Sesuai dengan pengamatan penulis di sekolah SMA N 2 Kota Gorontalo pada saat sedang bermain dilapangan kelincahan mereka terlihat masih sangat kurang sehingga perlu dilatih dengan baik. Penulis memilih bentuk latihan *zig-zag* dalam meningkatkan kelincahan siswa-siswa yang menjadi sampel penelitian nanti. Bentuk latihan *zig-zag* ini yaitu berlari secara *zig-zag* dengan ukuran dan jarak yang telah ditentukan. sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut baik secara teori maupun praktek untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag* ini dalam meningkatkan kelincahan siswa SMA N 2 Kota Gorontalo. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Pelatihan Lari *Zig-zag* terhadap Kelincahan Siswa Ekstra Kurikuler Sepak Bola SMA N 2 Kota Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Dalam permainan Sepak Bola banyak factor yang dibutuhkan untuk menunjang permainan tersebut seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, power dll. Diantara unsure-unsur tersebut unsure kelincahan masih sangat diperlukan oleh para pemain sepak bola SMA N 2 Kota Gorontalo sesuai dengan pengamatan atau observasi yang telah dilakukan.

## **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengambil sebuah rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh pelatihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan siswa ekstra kurikuler sepak bola SMA N 2 Kota Gorontalo?”

## **1.4 Tujuan penelitian**

Setiap kegiatan yang dilakukan seseorang pasti ada tujuannya, dengan tujuan tersebut bisa dijadikan pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian yang dilakukan, berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan: “Untuk mengetahui pengaruh pelatihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan siswa ekstra kurikuler sepak bola SMA 2 N kota Gorontalo”.

## **1.5 Manfaat penelitian**

### ***1.5.1 Manfaat Teoretis***

Manfaat teoritis adalah kegunaan bagi ilmuwan. Untuk itu Manfaat teoritis ini adalah : Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

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

Kegunaan praktis adalah kegunaan bagi praktisi di bidang pelatihan. Diharapkan informasi yang di peroleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatihan sepak bola khususnya pada siswa ekstra kurikuler SMA N 2 Kota Gorontalo.