

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut (Sucipto, 2007: 7), sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya, dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya, menggunakan tendangan keras, kekuatan dan power sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola. Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai

bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*) (Herwin, 2004: 36). Untuk itulah pembelajaran dan latihan permainan sepakbola pada materi menggiring bola perlu mendapatkan porsi yang cukup. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan dalam sepakbola, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas dan menghibur. Menurut Herwin (2004: 36), menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukuman.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola di tanah sambil berlari. Sudah layak dan sepantasnya jika atlet sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan, tetapi bagaimana latihan kelincahan tersebut

memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada atlet. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Model latihan kelincahan antara lain *Shuttle Run*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*.

Metode *zig-zag* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Pada cabang olahraga sepakbola pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari pada lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan latihan, tahapan bentuk latihan yang ada di sepakbola dimulai dari usia 10-12 tahun baru pada tahap multilateral, umur 13-15 pada tahap spesialisasi, umur 18-24 tahun sudah pada prestasi puncak (Bompa, 1994: 36). Penanaman basis kondisi fisik sejak usia muda dengan porsi latihan yang cermat dan tepat akan menentukan kemampuan fisik pemain dikemudian hari. Usia muda

merupakan periode potensial dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik, apabila dalam masa pertumbuhan pemain tidak memperoleh latihan fisik yang tepat sesuai dengan perkembangan potensi fisiknya maka jangan berharap pemain tersebut akan mencapai kemampuan fisik yang maksimal dikemudian hari. Dalam melatih fisik anak-anak sebaiknya dosis latihan tidak boleh terlalu berat karena dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan anak, jika menggunakan beban hanya menggunakan beban badannya sendiri. Pada masa pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat bahwa penggunaan beban yang terlampaui berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang menyebabkan jaringan *epiphysis* terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti (Rusli Lutan, 2000: 50-51). Setelah peneliti mengamati saat di lapangan teknik menggiring bola sangat dibutuhkan dikarenakan saat menggiring bola sangat berpengaruh pada saat menyerang ke daerah lawan dan mendapatkan poin. Setelah diamati dan disimpulkan, bahwa teknik menggiring bola sering digunakan untuk mengecoh pemain lawan, banyak sekali atlet ketika menggiring bola kurang baik sehingga kecepatan dan penempatan bola dengan kaki, tidak stabil untuk di kontrol dan sehingga penguasaan bola pada saat menggiring bola susah dan mudah untuk di rebut lawan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap SSB BUARAN PUTRA antara lain SSB Buaran putra belum begitu baik untuk latihan kelincahan dan model latihan serta bentuk latihan kelincahan belum ada, supaya pelatih punya acuan untuk melatih latihan kelincahan dengan bentuk shuttle run dan zig-zag.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen yang berjudul “Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Shuttle Run Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB BUARAN PUTRA Usia 12 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui efektivitas metode latihan kelincahan dengan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Buaran Putra U12
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.
3. Kelincahan sangat diperlukan dalam pertandingan sepakbola karena perannya sangat tinggi dalam permainan
4. Perlu penambahan bentuk Latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan teknik dan kecepatan menggiring bola.

## **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti membatasi masalah hanya pada Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Shuttle Run Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ssb Buaran Putra Usia 12 Tahun”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh peningkatan menggiring bola dengan menggunakan latihan *shuttle run* pada siswa SSB Buaran Putra Usia 12
2. Apakah ada pengaruh peningkatan menggiring bola dengan menggunakan latihan *zig-zag* pada siswa SSB Buaran Putra Usia 12 ?
3. Apakah terdapat perbedaan Efektivitas antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Buaran Putra Usia 12 ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya untuk peningkatan prestasi sepakbola dalam membahas peningkatan kemampuan menggiring bola atlet.
2. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kelincahan kepada atlet di lingkungan SSB.
3. Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola.
4. Sebagai referensi pelatih dalam memberikan bentuk latihan kelincahan dan menggiring bola untuk menghindari rasa kejenuhan atlet dalam latihan
5. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.