

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi fenomena global dan posisinya diakui oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian. Untuk itu, pemerintah Indonesia juga memandang pentingnya pembangunan olahraga karena olahraga merupakan media yang strategis dan efektif dalam meningkatkan sumber daya manusia (Saputra et al., 2019). Olahraga juga merupakan hal penting disuatu negara, karena olahraga dapat mengangkat hajat dan martabat suatu negara. Sebagai contoh negara dengan prestasi tinggi di ajang internasional akan dikenal sebagai negara yang maju dan dipandang lebih oleh negara-negara lain. Akan tetapi tidak bisa dipungkiri dari berbagai banyak kejuaraan dunia, cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling populer dan paling diminati (Saputra et al., 2019).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang disukai oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan tak hanya orang laki-laki saja yang menyukai sepak bola sekarang perempuan juga sudah banyak yang mulai suka dengan sepak bola. Permainan sepakbola ialah salah satu cabang olahraga beregu atau bisa juga disebut olahraga tim oleh karena itu, tim yang baik mampu kompak memainkan permainannya. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain yang dapat menguasai posisinya dengan baik agar dapat terbentuknya permainan sepak bola yang sesuai dengan harapan (Anwar, 2013).

Dalam upaya mencapai prestasi yang diinginkan perlu adanya pembinaan sejak dini karena atlet-atlet muda yang berbakat sangat menentukan potensinya menuju tercapainya kualitas prestasi yang optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Atlet yang unggul memerlukan latihan dengan menggunakan proses pembinaan yang ilmiah agar tercipta prestasi

atlet yang maksimal. Dalam pembinaan atlet diperlukan unsur pendukung, salah satu unsur tersebut adalah pelatih yang terdidik. Klub yang memiliki pelatih yang terdidik dalam ilmu kepelatihan akan memiliki peluang sukses dan prestasi yang lebih besar dibandingkan klub yang tidak menggunakan pelatih yang mempunyai landasan dalam kepelatihan. (Martha Wira Utama, Bayu Insanisty, 2019)

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola agar dapat bermain sepakbola dengan baik, teknik dasar yang ada dalam sepak bola diantaranya adalah menggiring bola (*dribble*), mengoper bola (*passing*), menahan bola (*control*), menyundul bola (*heading*), dan menendang bola (*shooting*). Kemampuan teknik dasar dalam sepakbola khususnya teknik dasar menggiring bola (*dribble*) dengan baik perlu memperhatikan beberapa prinsip menggiring bola sebagai berikut: Bola berada dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain berada di antara bola dengan lawan agar bola tidak mudah direbut lawan, menggiring bola dengan cara mendorong bukan menendang, saat menggiring bola, mata tidak hanya harus melihat ke arah bola, tetapi juga harus memperlihatkan bagian belakang, dan badan agak condong ke depan. (Rizki, 2015)

Untuk menjadi pemain yang berkualitas pemain seharusnya memiliki kekuatan, kecepatan dan kelincahan diatas rata-rata terutama dalam penguasaan bola atau bisa disebut menggiring bola (*dribbling*), dengan penguasaan yang baik dan sempurna pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Dengan penguasaan bola yang baik akan membentuk kepercayaan diri pemain menjadi lebih tinggi dan setiap penguasaan bola yang dilakukan tidak banyak membuang energi yang tidak perlu.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola para siswa dapat diberikan metode latihan menggiring bola dengan *zig-zag* melewati tiang. Latihan menggiring bola dengan *zig-zag* bertujuan untuk melatih kelincahan siswa dalam penguasaan bola sehingga siswa bisa lebih mudah

dalam penguasaan bola.

Selain menguasai teknik, pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik ini sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena menunjang teknik dasar yang telah dipahami agar pemain dapat tampil di lapangan dengan performa yang baik. Salah satu syarat fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah kelincahan (*agility*) (Mawardi, n.d.). Kelincahan mempunyai peranan yang sangat penting bagi pemain sepak bola dalam mengubah posisi tubuhnya dengan cepat. Hal ini tentunya sangat penting mengingat olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, pencak silat, dan olahraga lainnya juga memerlukan ketangkasan dalam pelaksanaannya. (Ketut et al., 2021)

Dalam upaya melatih kelincahan pesepakbola salah satunya dengan menggunakan model latihan *zig-zag run*. *Zig-zag run* sendiri merupakan gerakan lari berbelok-belok melewati lintasan, lari *zig-zag* dapat meningkatkan kelincahan, karena terdapat unsur-unsur gerak yang terkandung dalam latihan tersebut. Lari *zig-zag* merupakan suatu latihan gerak ketangkasan yaitu dengan berlari dengan mengubah arah dan posisi badan, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021)

Dalam pesepakbolaan khususnya di daerah Sragen, banyak anak usia dini yang memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga sepak bola akan tetapi banyak anak yang tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang lebih. Sehingga para pelaku olahraga khususnya olahraga sepak bola bisa mendirikan sekolah sepak bola (SSB) agar bisa mendidik anak generasi muda yang belum memiliki dasar sepak bola dengan baik agar dapat menjadi pemain sepak bola yang profesional. Akan tetapi ada beberapa anak yang masih kaku dalam memainkan sepakbola disebabkan anak tersebut memiliki kelincahan yang belum stabil, oleh karena itu dibutuhkan latihan *zig-zag run* agar meningkatkan kelincahan anak.

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah pembinaan sepak

bola di usia dini, pada saat ini banyak terdapat sekolah sepak bola khususnya di Kabupaten Sragen salah satunya Sekolah Sepak Bola Karangmalang FC (SSB KFC). Tujuan didirikannya sekolah sepak bola adalah untuk mewadahi dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan bakatnya dan juga sebagai wadah untuk mengembangkan prestasi melalui sepak bola (Irfan et al., 2020). Banyaknya sekolah sepak bola di daerah Sragen yang melahirkan atlet sepak bola salah satunya yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) Karangmalang Football Club (KFC) Karangmalang Sragen menjadi wadah bagi anak-anak untuk berolahraga dan berprestasi. Prestasi tak hanya ber asal dari sebuah klub saja akan tetapi juga harus ada dukungan dan motivasi dari orang tua.

Atas dasar uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *zig-zag run* untuk melatih kelincahan menggiring bola olahraga sepakbola di SSB Karangmalang FC U-10 Kabupaten Sragen”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat didefinisikan permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Sragen masih belum terarah atau masih suka dibawa sendiri.
2. Saat menggiring bola siswa kurang menguasai bola sehingga mudah kehilangan bola.

C. Pembatasan masalah

pembatasan dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan maka perlu pembatasan masalah hanya membahas tentang “pengaruh latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan olahraga sepakbola di SSB Karangmalang FC U-10 Kabupaten Sragen”.

D. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* untuk melatih kelincahan (agility) dalam menggiring bola untuk siswa SSB Karangmalang FC, penulis harus mengamati perkembangan selama latihan berlangsung. Maka rumusan masalah proposal ini adalah:

Bagaimana kondisi perkembangan kelincahan siswa melalui program latihan *zig-zag run* selama pembelajaran berlangsung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini ialah untuk mengetahui perkembangan kelincahan siswa dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Klub

Penelitian ini dapat memberikan masukan berupa saran dan sebagai bahan pertimbangan dalam menerapkan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan.

2) Bagi Penulis

Untuk menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih untuk menganalisis permasalahan yang ada dan mencari solusinya.

3) Bagi Pembaca

Dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan sekaligus bahan perbandingan dan referensi untuk bidang studi yang sama.