

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang amat terkenal di dunia. Dalam sebuah pertandingan, sepak bola ini dimainkan oleh dua regu berlawanan yang setiap regu memiliki tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Setiap regu terdiri dari sebelas pemain, dan sebab itu regu tersebut juga dinamakan suatu kesebelasan (Cahyo, Adi, and Andiana 2020). Harus mempunyai teknik dasar yang baik jika ingin bermain bola dengan baik. Ketika Pemain sepak bola mempunyai teknik dasar yang bagus, pemain cenderung bisa bermain sepak bola dengan bagus pula. pemain sepak bola harus mampu menguasai teknik dasar. Ada beberapa Teknik dasar adalah menyundul (*heading*), menendang (*Shooting*), mengontrol (*controing*), menggiring (*Dribling*), lemparan ke dalam, serta menjaga gawang (Okilanda et al. 2020).

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Sedangkan Bompa mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan

perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Zig-zag run adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat et al, 2021). Bentuk latihan ini berguna untuk melatih kelincahan dan kecepatan, karena dalam bermain sepak bola dibutuhkan gerakan yang lincah dan cepat dalam membebaskan diri dari kawalan lawan. Beberapa penelitian terdahulu yang menerapkan latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* telah banyak dilakukan, diantaranya dalam penelitian Arwandi& Ardianda (2018), Frananda et al. (2022), dan Razbieet al. (2018). Penelitian-penelitian tersebut membuktikan latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar sepak bola yang paling di senangi oleh para pemain di Indonesia bahkan di dunia, memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya juga tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan (Scheunemann, 2012). Menurut Miller (2012) menyatakan bahwa pada dasarnya ada empat jenis teknik menggiring bola yaitu menggiring bola dengan cepat, melindungi, menipu, dan memotong. Keempat teknik sepak bola tersebut sangat diperlukan dalam keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola untuk mengalahkan lawan.

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2007:1).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis pada atlet usia 13-15 di SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa, penulis menemukan bahwa kurangnya keterampilan dalam menggiring bola. Seperti bola sering lepas dari kontrol, Gerakan lambat dan kaku, tidak bisa mengganti arah dengan cepat, kurang percaya diri dalam membawa bola, sehingga dapat dilihat bahwa keterampilan menggiring bola pada atlet usia 13-15 SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa masih belum terampil.

Dengan merinci latar belakang ini, penulis tertarik untuk meneliti tentang **“Peningkatan keterampilan menggiring bola melalui metode latihan zig-zag *run* pada tim sbb usia 13-15 (sekolah bola biinmafo) Kefa”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa permasalahan di atas dapatdi identifikasikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kemampuan menggiring yang dimiliki pemain sepakbola usia 13-15 masih lambat dan kaku.
2. Metode latihan untuk peningkatan menggiring seperti zig-zag *run* kurang bervariasi dan monoton bagi tim usia 13-15.

C. Batasan Masalah

Agar tidak meluas dan tetap terfokus, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu hanya akan membahas tentang Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag *Run* Pada Tim Sbb Usia 13-15 (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag *Run* Pada Tim Sbb Usia 13-15 (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag *Run* Pada Tim Sbb Usia 13-15 (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkitan, yaitu :

1. Manfaat Akademis

- a. Mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga pada saat latihan menggiring permainan sepak bola
- b. Peningkatkan pengetahuan tentang zig-zag *run* khususnya olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Peningkatan keterampilan atlet khususnya pada menggiring dalam permainan sepak bola
- b. Peningkatan kemajuan bidang olahraga khususnya sepak bola bagi tim