

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara (Udam, 2017). Olahraga sepak bola adalah olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan. Perkembangan sepak bola di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru kota maupun pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepak bola (Pratama, 2019).

Salah satu teknik dasar sepak bola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepak bola dimana *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan (Ardianda & Arwandi, 2018). Pentingnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola mencakup kemampuan melewati lawan, membuka peluang, dan mencari kesempatan untuk memberikan umpan yang tepat pada rekan satu tim, di antara manfaat lainnya.

Aktivitas fisik dalam pendidikan penting tidak hanya untuk meningkatkan prestasi akademis, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan fisik dan sosial siswa. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka. Dalam konteks ini, relevansi dribbling bola dalam olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan individu dalam mengontrol dan memanipulasi bola serta memperkuat aspek kelincahan dan koordinasi tubuh (Agustina et al., 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler diakui penting dalam pembentukan siswa secara holistik. Selain meningkatkan aspek akademis, kegiatan ini juga mengembangkan keterampilan fisik, sosial, dan emosional siswa. Di antara berbagai kegiatan ekstrakurikuler, olahraga memiliki peran khusus dalam membentuk karakter, disiplin, dan kesehatan siswa (Syafiudin, 2021).

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 17 Januari, SMA Negeri 18 Palembang memiliki ekstrakurikuler yang sangat aktif dengan jadwal kegiatan yaitu pada setiap hari Jumat, Sabtu, dan Minggu. Peneliti melihat permainan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler masih banyak kesalahan yaitu bola mudah direbut oleh lawan dan kurangnya penguasaan dalam mengontrol bola, jadi permasalahan yang ada pada ekstrakurikuler bola kaki adalah kurangnya kemampuan dribbling. Hal ini juga dibuktikan dengan melakukan tes *Dribbling Bobby Charlton*, terlihat kemampuan dribbling yang dilakukan beserta ekstrakurikuler masih kurang maksimal seperti ketika menggiring bola menggelinding terlalu jauh dari kaki berada di luar jangkauan, sulit mengontrol bola dalam penguasaan pemain sendiri dan sulit melewati atau menghindari lawan

serta melindungi bola dari sergapan lawan. Metode latihan yang diterapkan menjadi salah satu permasalahan kurangnya kemampuan *dribbling* bola, karna pada saat peneliti melihat yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler yang di berikan oleh pelatih hanya berfokus pada latihan teknik dan taktik. Dilihat dari permasalahan di atas perlu adanya latihan yang lebih meningkatkan kemampuan *dribbling*, yaitu *shuttle run* dan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Sma Negeri 18 Palembang. Alasan peneliti menggunakan latihan *shuttle run* dan *zig-zag* karena pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Udam, 2017) penerapan Latihan *shuttle run* dan *zig-zag* mampu meningkatkan kemampuan kelincahan dalam *dribbling* dimana Latihan Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola.

Berdasarkan pengamatan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh Latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA Negeri 18 Palembang.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah yang ditemukan dalam penelitian ini dibatasi pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA Negeri 18 Palembang. Identifikasi penyebab

permasalahan karena:

- 1) Kemampuan peserta siswa ekstrakurikuler saat menggiring bola terlihat kurang maksimal.
- 2) Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam melakukan dribbling sepak bola.
- 3) Perlu adanya latihan shuttle run dan zig-zag untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

1.3 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyaknya permasalahan diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu tentang Pengaruh Latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 18 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- 1) Adakah pengaruh metode latihan *shuttle run* terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang.
- 2) Pengaruh metode latihan *zig-zag* terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang.
- 3) Adakah perbedaan latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah latihan *shuttle run* dan *zig-zag* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *dribbling* bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 18 Palembang dalam permainan sepak bola.
- 3) Bagaimana perbedaan metode latihan *dribbling* bola terhadap latihan *shuttle run* dan *zig-zag* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh diharapkan dapat bermanfaat di bidang olahraga sepak bola maupun di dalam bidang Pendidikan.

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a) Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu pendidikan olahraga, yang inovasi penggunaan metode eksperimen.
- b) Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan program latihan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola ditingkat SMA Negeri 18 Palembang.
- c) Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan motorik siswa SMA Negeri Palembang.

1.6.2 Manfaat Praktisi

- a) Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
- b) Bagi siswa yang telah diberikan arahan atau perlakuan dalam bentuk metode latihan diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan kemampuan fisik terutama pada saat melakukan *dribbling* sepak bola.
- c) Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan metode latihan *shuttle run* dan *zig-zag* sepak bola pada siswa dalam mengembangkan keterampilan bermain sepak bola.
- d) Bagi perpustakaan, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah khususnya bagi program studi pendidikan olahraga Universitas PGRI Palembang.