

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling di sukai atau di gemari oleh masyarakat bumi. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepak dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepak bola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang di boleh kan menggunakan lengannya (Antoro et.al., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar seorang pemain sepak bola akan bermain dengan baik di segala posisi nya. Jika seorang pemain sepak bola tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak tidk akan bisa menjadi pemain yang baik (Nasution et.al., 2018).

Dalam permainan sepak bola bukan sekedar menguasai teknik saja di perlukan juga kondisi fisik seorang pemain. Kondisi fisik merupakan salah tsalah faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik prima di perlukanagar

latihan yang di lakukan dapat terlaksana dengan baik, terprogram dan berkesinambung sehingga tujuan latihan tercapai (Shabih 2021).

Saat bermain sepak bola ada beberapa teknik yang harus di kuasai terutama *dribbling* teknik ini sangat di perlukan dalam permainan sepak bola jika pemain tidak menguasai teknik *dribbling* maka akan lebih sulit untuk mengalahkan lawan. Dalam *dribbling* ini kelincahan sangat di perlukan pemain sehingga memerlukan proses latihan yang maksimal.

Menurut Fetri (2019) menggiring bola (*dribbling*) merupakan satu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila di ganggu atau di halangi oleh pihak lawan atau maju ke ruang terbuka.

Menurut (Yusuf et.al., 2020) kelincahan adalah sesuatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang di kehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin. Selain itu kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat ketika bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan demikian *zig-zag run* sangat tepat untuk melatih kelincahan.

Menurut Shabih (2021) zig-zag adalah berlari melintasi cone dengan cara menggiring dan keluar masuk cone hingga mencapai cone terakhir, kemudian memutar arah mundur dan menggiring bola ke posisi awal, jaga

bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di Club Castila Prabumulih pada saat pemain melakukan kegiatan latihan rutin Masih di temui kekurangan saat melakukan *dribbling* bola dan waktu pertandingan masih banyak atlet yang kurang menguasai *dribbling* disaat *dribbling* bola lawan miah mudah merebut bola dari atet , inilah menjadi masalah utama yang di alami para pemain Club Castila Prabumulih. Dalam melakukan *dribbling* masih banyak pemaian yang tidak dapat menguasai gerakan yang di harapkan terutama pada kelincahan *dribbling*. Dalam permainan sepak bola kelincahan *dribbling* itu sangat di perlukan sekali, di tambah lagi dengan usia pemain rata-rata 11-13 tahun dan juga club ini termasuk katagori club pemula karena baru terbentuk pada tahun 2022 lalu. Kondisi ini membuat peneliti tertarik untuk mengembangkan salah satu latihan kelincahan yang di beri judul **“Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Untuk *Dribbling* Pemain Sepak Bola Club Castila Prabumulih”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Kondisi pemain yang cenderung malas untuk bergerak.
- b. Masih minimnya model latihan *dribbling* yang mengarah pada aktifitas pengembangan kelincahan, sedangkan teknik *dribbling* merupakan teknik yang sangat peting dalam permainan sepak bola.

- c. Minimnya kondisi lapangan tempat latihan club castila prabumulih yang kurang memadai.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian di dibatasi pada pengembangan model latihan *zig-zag run* untuk kelincahan dribbling masalah yang muncul dan akan diteliti adalah “Pengembangan Model Latihan *Zig-Zag Run* Untuk *Dribbling* Pemain Sepak Bola Club Castila Prabumulih”.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan model latihan *zig-zag run* untuk *dribbling* pemain sepak bola club Castila Prabumulih yang valid dan praktis?

1.5 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan *zig-zag run* untuk *dribbling* pemain sepak bola club Castila Prabumulih.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dalam membantu pemain sepak bola castila dalam memperbaiki kualitas *dribbling* khususnya dalam kelincahan. Secara rinci kegunaan latihan *zig-zag run* dalam latihan *dribbling* adalah:

a. Bagi pemain

Latihan *zig-zag run* ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas kelincahan *dribbling* dan dapat di jadikan sebagai media tambahan dalam meningkatkan kelincahan.

b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, diharapkan berguna untuk dijadikan bahan mengajar khususnya dalam latihan *dribbling* menggunakan latihan *zig-zag run*.

1.7 Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah Latihan *dribbling* yang dikembangkan dengan model latihan *zig-zag run* yang dapat di jadikan sebagai media bahan ajar dalam latihan. Latihan ini dirancang untuk membantu pemain dalam meningkatkan kelincahan dalam *dribbling*. Cone mangkok adalah alat bahan ajar utama dalam penelitian ini.