

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Melalui aktivitas fisik dan olahraga pada dasarnya merupakan sesuatu yang dibutuhkan setiap orang dalam hidup agar tetap sehat dan bugar. Namun saat ini orang harus menghabiskan banyak waktu di tempat kerja oleh karena itu, orang ingin berusaha untuk tetap sehat melalui aktivitas fisik dan latihan untuk kesehatan fisiknya.

Olahraga telah menjadi kegiatan sehari-hari bagi orang-orang. Olahraga digemari banyak orang, baik sebagai pemain maupun penggemar, tua maupun muda. Olahraga memberikan kontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental, memungkinkan kita dapat mengatasi stres dan menyampaikan nilai-nilai kemanusiaan yang berharga kepada orang lain.

Olahraga adalah aktivitas fisik apa pun yang ditujukan untuk mencapai performa terbaik, baik secara individu maupun sebagai tim. Keberhasilan dalam olahraga memerlukan perolehan pengetahuan dan keterampilan serta penerapannya secara tepat. Keberhasilan dalam bidang olahraga memerlukan instruksi awal dalam keterampilan teknis, taktis, dan strategis serta pendekatan ilmiah. Mencapai kinerja puncak memerlukan usaha dan kerja keras, dengan pelatihan yang terencana dan terukur yang disesuaikan dengan olahraga yang dipelajari.

Olahraga adalah kumpulan latihan fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu (Giriwijoyo, 2015). Olahraga diklasifikasikan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai:

1. Olahraga kompetitif - fokus pada pencapaian kinerja, 2. Olahraga rekreasi - fokus pada pemulihan, 3. Olahraga kesehatan - fokus pada pencapaian kesehatan, tempat ke-4 Olahraga Pendidikan - Fokus pada pencapaian tujuan pendidikan.

Dalam sepak bola, ada banyak teknik berbeda yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik dasar sepak bola meliputi teknik mengoper, teknik menggiring bola, teknik menembak, tipuan, kontrol bola, teknik menyundul, teknik menangani bola, dan teknik lemparan ke dalam yang benar. Atlet harus berlatih secara teratur dan disiplin.

Dalam studi ini, kami menggunakan rekaman sepak bola, khususnya rekaman menggiring bola. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa Para peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai topik “Pengaruh latihan zigzag terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada atlet Pemula Di SSB Sumur Batu”.

Dari beberapa pengamatan terhadap pelaksanaan proses permainan sepakbola di beberapa club menunjukkan bahwa masi ditemukan masalah salah satunya kurangnya kelincahan disaat melakukan *dribbling* seperti ssb sumur batu sering sekali menemui masalah dimana hasil bermain sepakbola saat latihan dribbling saat bertanding di nilai kurang maksimal oleh pelatih .

Menurut (Budiman, 2019) Saat menggiring bola, Anda perlu menyelesaikan tiga fase: fase persiapan, fase implementasi, dan terakhir fase tindak lanjut. Selama fase persiapan, tubuh Anda harus tegak, bola dekat dengan kaki Anda, dan kepala tegak sehingga Anda dapat mengamati lapangan dengan baik. Tahap demonstrasi melibatkan penampilan bola dengan menendangnya sepenuhnya dan mendorongnya ke depan beberapa kali. Dan pada tahap akhir, posisi kepala dan badan diperhitungkan saat mendorong bola.

Ada beberapa elemen yang penting untuk menggiring bola dengan baik. Ini termasuk kelincuhan, fleksibilitas, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi. Selain itu, teknologi, mentalitas, fasilitas, infrastruktur, serta program pelatihan yang diberikan oleh pelatih juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan menggiring bola (Akmal & Lesmana, 2019).

Dari permasalahan diatas penulis tertarik untuk meneliti atlet pemula di ssb sumur batu ketika melakukan dribbling banyak atlet pemula kurangnya kelincuhan dan hasil observasi yang peneliti lakukan di ssb sumur batu bahwa kemampuan *dribbling* atlet masi kurang dan terlihat kaku. Maka dari itu penulis mengambil judul pengaruh latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincuhan *dribbling* atlet pemula pada atlet pemula di ssb sumur batu.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mencegah masalah ini menyebar, dan agar lebih mudah dipahami, dan mengingat keterbatasan waktu, maka tulisan ini membatasi permasalahan sebagai berikut.

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan Zigzag Terhadap Peningkatan Kelincuhan *Dribbling* Pada Atlet Pemula Di Ssb Sumur Batu”.
- b. Metode ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode penelitian dimana peneliti menyelidiki secara langsung efektivitas latihan zigzag dalam meningkatkan kelincuhan menggiring bola pada atlet pemula.
- c. Subjek penelitian ini secara khusus adalah pemain sepak bola.
- d. Penelitian ini dilakukan di ssb sumurbatu yang berada di Jl. Raya Pangkalan 2 rt.01/05, kel. Sumur Batu, kec. Bantargebang, kota bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan keterbatasan masalah penelitian, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apa pengaruh latihan zigzag terhadap peningkatan kelincahan atlet dalam menggiring bola di ssb sumur batu?".

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang harus dicapai, dan tujuan tersebut hakikatnya timbul dari rumusan masalah yang diajukan. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan zigzag terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada atlet pemula SSB Sumur Batu dalam rangka meningkatkan latihan menggiring bola dan kelincahan.

D. Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah jika masalah penelitian dapat dipecahkan, maka akan diperoleh beberapa manfaat:

1. Bagi penulis, penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan pada program sarjana di Fakultas Kesehatan Olahraga dan Rekreasi FKIP Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Dapat dibuktikan secara ilmiah "efek latihan zigzag terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada atlet pemula di ssb sumur batu".
3. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi dan pembelajaran untuk di terapkan di saat jam latihan.
4. Bagi atlet, mendapatkan informasi dan model pembelajaran serta latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.

E. Definisi Oprasional

Dalam bagian ini penulisan di kemukakan definisi oprasional yang digunakanatau yang menjadi kerangka acuan pristilahan dalam definisi oprasional adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

Ini adalah jenis metode penelitian eksperimental. Eksperimen Mia Kusmawati (2017) merupakan penelitian yang menjawab pertanyaan, “Perubahan apa yang terjadi ketika kita melakukan atau memproses sesuatu dalam kondisi yang dikontrol secara ketat?” Untuk mengetahui apakah perubahan terjadi dalam kondisi yang dikontrol secara ketat (treatment) untuk kondisi ini sedang dipelajari dalam studi eksperimental.

2. Latihan Dribbling

Menggiring bola dan mengendalikan kaki pada bola saat bermain sepak bola merupakan latihan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menggiring bola juga merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola. Pemain harus mampu mengontrol bola sambil bergerak, berdiri, bersiap, mengoper, dan menembak (Mielke, 2017). Dengan adanya pengaruh latihan *dribbling* di ssb sumur batu tersebut agar atlet bisa melakukan atau meningkatkan kecepatan pada saat melakukan menggiring bola.

3. Agility (Kelincahan)

Serangkaian gerakan kompleks di mana seseorang memperlambat, mengubah arah, dan kemudian mempercepat lagi sebagai respons terhadap rangsangan eksternal (Mylsidayu, 2015).

4. Atlet Pemula

Seseorang atau atlet yang ikut serta dalam suatu perlombaan atau kontes. Atlet dapat diartikan sebagai olahragawan yang pernah mengikuti suatu kejuaraan dan turnamen. Karena para atlet sendiri memiliki kepribadian mereka sendiri yang unik, (Syah & Jannah, 2016).

Atlet pemula merupakan seseorang yang baru mengenal suatu kegiatan olahraga dan sudah turut andil dalam sebuah kompetisi olahraga terutama mengikuti perlombaan atau pertandingan, yang disebut atlet pemula yaitu dari usia 6 sampai 9 tahun, untuk anak usia 9-12 tahun digolongkan sebagai periode masa anak besar.

5. SSB Sumur Batu

Sekolah sepak bola merupakan wadah atau tempat yang berperan penting dalam membimbing, mengembangkan, dan mengarahkan perkembangan potensi diri siswa khususnya potensi dalam bermain sepak bola. SSB merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting dalam pembinaan sepak bola usia dini atau remaja di Indonesia (Ganesha, 2010; Mawardi & Wahyudi, 2021). SSB Sumur Batu yang beralamat di Kp. Ciketing rt.01/05 Kota Bandung berdiri sejak tahun 2011 dan telah mengikuti berbagai perlombaan di wilayah Kota Bandung dan sekitarnya. Pendiri SSB Sumur Batu adalah Maman Firmansyah S.Pd. SSB Sumur Batu memiliki pelatih dari berbagai latar belakang, termasuk mereka yang bergelar akademis dan non-akademis (mantan atlet), dan atletnya berasal dari berbagai daerah serta kelompok usia dini, diusia 6 tahun hingga 12 tahun.