

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan kepada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah. (UU No. 4 tahun 1950, tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran di sekolah bab IV pasal 9). Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rosdiani, 2013:428). Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan *neuro muscular*, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. (Bangun 2016:157). Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal dan merupakan salah satu upaya pembinaan bagi pelajar. Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Depdikbud, dalam Tri dkk, 2019:225). Ekstrakurikuler menurut Asmani (dalam Lestari R Y 2016:87) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga.

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran serta mempertahankan kesehatan psikologi jika dilakukan kurang lebih 3-5 kali perminggu (Saleh & Septiadi, 2021:199).

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak. Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. 2020:32).

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan Idris, (2015:62). Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015:64). Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat yakni cabang olahraga sepakbola. Jika kita melihat saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga ataupun turnamen sepakbola yang sering di

adakan sebut saja liga sepakbola amatir yang di gelar di daerah-daerah seluruh Indonesia.

Teknik dasar merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi puncak (Lubis 2013:4). Keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti Dribbling (menggiring), Juggling (menimang), Passing (Mengoper), Trapping (Menghentikan bola), Throw-in (Lemparan ke dalam), Heading (Menyundul Bola), Tricks And Turns (Mengecoh dan membalik), Shooting (Menembak), Tendangan Chip Dan Volley, Bergerak Melewati Lawan, Keterampilan Bertahan, Goalkeeping (Penjagaan Gawang), Tendangan Bola Mati, Taktik Menyerang Dan Bertahan, Mielke, (2015:63).

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Narlan dkk, 2017:2). Teknik dasar *dribbling* yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan *dribbling* dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, misalnya *dribbling* melewati rintangan, *dribbling* lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya (Bernhardin & Fauzi, 2022:2).

Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi). Komarudin, (2016:63) Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup banyak struktur gerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, mulai dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulative. Dalam hal ini metode yang digunakan saat berlatih seharusnya berfokus pada peningkatan kelincahan (agility), kecepatan (speed) dan keseimbangan (balance) sehingga bisa meningkatkan *dribbling* pada setiap pemain. Teknik dasar *dribbling* sangat berguna saat serangan secara cepat yang bisa membongkar pertahanan dan di akhiri dengan terciptanya goal dengan secara sempurna. Aspek lain yang

dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah keberbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi (Ahmad, 2018:231). Kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola (Efendi dkk, 2018:2).

Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, minat dan bakat siswa bisa tersalurkan melalui ekstrakurikuler sepakbola yang latihannya dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu hari Senin jam 15:00 – 17:00, Rabu jam 15:00 – 17:00, Sabtu s jam 08:00 – 10:00, jadwal masuknya pukul 07.00 WIB dan jam pulanginya pukul 14.30 WIB, sehingga masih ada waktu untuk latihan hari Sabtu, Minggu libur.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Muhammad Syahiudin selaku pembina sekaligus pelatih tim sepakbola MTs 2 Pontianak, berpendapat bahwa terdapat kendala yang mempengaruhi turunnya prestasi anak didik, kendala yang pertama adalah terlalu mengandalkan pemain kelas 9 sedangkan hanya pemain kelas 8 hanya 4 orang, dan setelah kelas 3 lulus semua tim sepakbola MTs 2 Pontianak kewalahan untuk mencari penggantinya dan untuk kelas 7 belum terlihat kemampuan mereka. Jadi, setelah ajaran baru pelatih berpikir keras untuk membentuk kembali tim yang bagus dan yang pasti semua butuh waktu dan proses. Kendala yang kedua untuk tim yang saat ini terletak pada kemampuan individu mereka masing-masing dan yang paling mencolok adalah kelemahan mereka pada saat bermain, contohnya pada saat *dribbling*, *dribbling* mereka sudah bagus hanya saja pada saat menggiring mereka kurang lincah sehingga bolanya sangat mudah direbut oleh lawan ketika mereka berusaha ingin melewati lawan.

Harapan untuk kedepannya adalah para pemain dapat memperbaiki kemampuan *dribbling* bolanya agar lebih lincah dan meningkatkan kondisi fisik, Jadi berdasarkan uraian diatas maka persoalannya adalah bagaimana latihan ini dapat dimanfaatkan secara optimal untuk memperbaiki kemampuan *dribbling*. Berdasarkan uraian masalah diatas penelitian ini bertujuan melihat latihan *zig-zag run* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dengan judul

“Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada masalah diatas, maka masalah umum dalam penelitian ini adalah. “Bagaimanakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?. Adapun yang menjadi sub permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebelum diberikan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?
2. Bagaimana kemampuan *dribbling* permainan sepakbola setelah diberikan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diungkapkan diatas, maka Tujuan dalam penelitian ini adalah, “Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.” Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang:

1. Kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebelum diberikan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.
2. Kemampuan *dribbling* permainan sepakbola setelah diberikan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 pontianak.

3. Ada tidaknya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat dalam suatu perkembangan teoritis (Keilmuan) dan secara praktis (Nyata), adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dapat dijadikan inspirasi khususnya dibidang olahraga sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Sekolah

Dapat meningkatkan prestasi dalam hal olahraga melalui kerja sama antara pelatih dan siswanya.

- b. Siswa Ekstrakurikuler

Dengan banyaknya materi latihan mereka bisa mendapatkan banyak variasi dalam latihan dan dapat meningkatkan aktivitas dan kreatifitas serta kerja sama dalam permainan sepakbola.

- c. Pelatih

Untuk meningkatkan kualitas dalam melatih sepakbola dengan menerapkan latihan *zig-zag run* sebagai inovasi baru dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang ditetapkan oleh penelitian berdasarkan penelitian yang akan dilakukan atau suatu atribut objek yang berdiri, dan dalam variabel tersebut terdapat data yang melengkap (Mertha Jaya 2021:62).

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2019:75) Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan menurut Mertha Jaya (2021:62) Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu latihan *zig-zag run*.

b. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2019:75) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Sedangkan menurut I Made Laut Mertha Jaya (2021:63) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel. Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling*.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Latihan Zig-Zag Run

Zig-zag run adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Latihan *zig-zag run* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola saat dalam bermain sepakbola, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling*

bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.

b. Kemampuan Dribbling Sepakbola

Dribbling adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol. Hal yang penting untuk diketahui dalam strategi *dribbling*, khususnya: mengontrol bola dan menjauh dari lawan, menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan *dribbling*, memusatkan mata setiap kali menyentuh bola, menyentuh bola harus memanfaatkan bagian bawah kaki tanpa henti.