BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pada tahun 2022, Republik Indonesia menerbitkan Undang-Undang Nomor 11 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menggambarkan olahraga sebagai kegiatan yang terstruktur untuk merangsang, mengembangkan, dan memaksimalkan potensi fisik, mental, dan sosial individu. Tujuan dari aktivitas olahraga adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, memperbaiki mutu manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan etika yang baik, promosi sportivitas, disiplin, serta memperkuat kesatuan dan persatuan bangsa. UU tersebut juga menggambarkan olahraga prestasi sebagai jenis olahraga yang mengarahkan pembinaan dan pengembangan atlet secara terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan diminati oleh semua lapisan masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia, dari anak-anak hingga orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain. Setiap tim memiliki 1 orang penjaga gawang dan 10 pemain yang berposisi sebagai penyerang, pemain tengah, dan pemain bertahan.

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang. Tujuan utama dari pertandingan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan, seperti yang dijelaskan oleh A. Luxbacher dalam (Putra, 2016). Tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol dari lawannya dinyatakan sebagai pemenang.

Pertandingan sepak bola dimainkan dalam waktu 45 menit per babak atau total 90 menit, dengan waktu istirahat dari babak pertama ke babak kedua sekitar 10–15 menit. Sepak bola sangat populer karena mudah dimainkan dan dapat dilakukan di

Di Indonesia, olahraga sepak bola sangat digemari dan memiliki daya tarik yang kuat. Sepak bola di Indonesia terus berkembang, mulai dari tingkat anak-anak hingga pemain liga-liga profesional. Sepak bola telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia, dengan seni permainan yang menarik karena para pemain yang lihai dalam mengolah bola. Selain itu, kerja sama tim dengan pola permainan *ball possession* yang efektif untuk menghasilkan gol membuat sepak bola sangat dicintai oleh berbagai kalangan masyarakat.

Menurut buku PSSI pertama, cara mencetak gol adalah dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Artinya, tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol. Tanpa bola, tim tidak dapat mencetak gol. Ini adalah momen penting dalam sepak bola yang sering disebut sebagai menyerang (Danurwindo, 2017). Tim yang memiliki komunikasi, kekompakan, dan kerja sama yang baik akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa tujuan permainan sepak bola adalah mencapai kemenangan. Seorang pemain dituntut untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, karena hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan teknik yang tinggi. Teknik dasar permainan sepak bola yang wajib dikuasai oleh seorang pemain meliputi *control* (menghentikan bola untuk dikuasai), *shooting* (menendang bola ke arah gawang dengan kaki), heading (menyundul bola), dribbling (menggiring bola), dan *passing* (mengoper bola). Dari berbagai teknik dasar tersebut, dribbling adalah yang paling mendasar untuk dikuasai dan sangat penting dalam memenangkan pertandingan serta mendukung penyerangan maupun pertahanan dalam permainan sepak bola.

Gorontalo, sebuah provinsi yang terletak di bagian utara Sulawesi, Indonesia, merupakan tempat di mana sepak bola bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga bagian penting dari kehidupan masyarakat. Dengan latar belakang budaya yang kaya dan semangat kompetitif yang kuat, sepak bola telah menjadi salah satu wadah utama di mana masyarakat Gorontalo mengekspresikan identitas, semangat persatuan, dan kecintaan mereka terhadap olahraga ini.

Sejak awal perkembangannya, sepak bola telah menjadi salah satu olahraga yang paling populer di Gorontalo. Dari lapangan-lapangan sederhana di desa-desa hingga stadion-stadion modern di kota-kota, gairah akan permainan ini melintasi berbagai lapisan masyarakat. Bahkan, di setiap sudut kota, Anda dapat menemukan anak-anak bermain di lapangan terbuka dengan bola sebagai teman setia mereka, atau penonton yang bersemangat menyaksikan pertandingan lokal di stadion.

Selain menjadi bentuk hiburan yang menyenangkan, sepak bola di Gorontalo juga memiliki dampak yang lebih dalam. Ini menjadi sarana untuk memupuk persaudaraan, memperkuat hubungan sosial, dan membangun karakter yang tangguh pada generasi muda. Lebih dari sekadar olahraga, sepak bola di Gorontalo mencerminkan semangat kebersamaan, kejujuran, dan semangat pantang menyerah yang telah menjadi bagian integral dari budaya lokal.

Dalam konteks ini, memahami sejarah, perkembangan, serta peran sosial dan budaya sepak bola di Gorontalo menjadi penting. Dengan memahami dinamika olahraga ini, kita dapat melihat bagaimana sepak bola tidak hanya mengubah lanskap fisik Gorontalo,

tetapi juga memperkaya warisan budaya dan identitas lokal yang khas. Oleh karena itu, menjelajahi sepak bola di Gorontalo bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga tentang memahami esensi dan nilai yang dijunjung tinggi oleh masyarakat setempat.Kabupaten Gorontalo, yang merupakan bagian dari Provinsi Gorontalo di Indonesia, memiliki kekayaan budaya dan semangat olahraga yang melimpah, dengan futsal menjadi salah satu aspek yang paling menonjol. Pembinaan sepak bola di sekolah di Kabupaten Gorontalo menjadi prioritas dalam upaya mengembangkan bakat-bakat muda dan memperkuat olahraga di tingkat lokal. Melalui program-program yang terencana dan berkelanjutan, sekolah-sekolah di Kabupaten Gorontalo berkomitmen untuk memberikan pelatihan sepak bola yang berkualitas, memfasilitasi pertandingan antar sekolah, dan mendukung perkembangan kompetitif serta karakter pemain muda dalam olahraga yang mereka minati.

Pemain sepak bola harus menjaga kebugaran tubuhnya dengan baik untuk meningkatkan performa saat bertanding. Salah satu aspek penting dalam menjaga performa adalah kelincahan, karena dapat memengaruhi kemampuan dalam menerapkan teknik dan taktik permainan. Faktor-faktor seperti sarana dan prasarana, motivasi personal, dan metode latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap kelincahan dalam bermain sepak bola.

Salah satu keterampilan fundamental yang sangat vital bagi seorang pemain sepak bola adalah kemampuan dribbling. Dribbling mencakup upaya membawa bola secara terkendali untuk menghindari penyerangan lawan (Sunaryo, 2020). Teknik ini digunakan untuk mengatasi lawan, memberikan peluang kepada rekan satu tim untuk memposisikan diri, dan memperlambat tempo permainan (Salim, 2024). Dalam sepak bola, dribbling dilakukan dengan menggunakan bagian dalam, luar, dan atas kaki (Rohman, 2021).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling sepak bola (Basrizal, 2020). Kelincahan adalah komponen penting dari kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling. Kelincahan sangat penting dalam sepak bola karena memungkinkan pemain untuk mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran tubuh (Basrizal et al., 2020). Kelincahan juga mencakup kemampuan untuk menyesuaikan kecepatan atau arah gerakan sebagai respons terhadap rangsangan (Sevila, 2024).

Dari penjelasan sebelumnya, terlihat perlunya variasi latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik agar dapat meningkatkan kecepatan dalam menggiring bola saat bermain sepak bola. Salah satu fokus utama dalam latihan keterampilan sepak bola adalah meningkatkan kemampuan kelincahan dalam menggiring bola. Kemampuan dribbling menjadi kunci bagi seorang pemain sepak bola, terutama dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan yang memerlukan kelincahan untuk menguasai bola dan menghindari benturan yang mungkin terjadi. Menurut Pranata (2022), ada beberapa faktor yang

mempengaruhi kelincahan, antara lain komponen biomotor, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan tingkat kelelahan.

Salah satu sekolah di Limboto yang konsisten dalam pengembangan sepak bola adalah SMA Negeri 2 Limboto. Sekolah ini merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas di Limboto, Gorontalo, yang memiliki komitmen dalam mendukung perkembangan akademis dan non-akademis siswanya, termasuk dalam olahraga sepak bola. SMA Negeri 2 Limboto tidak hanya menawarkan kurikulum yang komprehensif tetapi juga berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh.

Dalam hal sepak bola, SMA Negeri 2 Limboto sering mengirimkan timnya untuk mengikuti turnamen sepak bola antar sekolah, menunjukkan dedikasi mereka dalam bidang ini. Namun, dari hasil observasi yang dilakukan beberapa kali selama sesi latihan, ditemukan bahwa para pemain SMA Negeri 2 Limboto masih sering kehilangan bola saat menggiring dengan kecepatan tinggi dan saat mencoba melewati lawan. Masalah ini terutama disebabkan oleh kurangnya kelincahan para pemain ketika menggiring bola.

Kelincahan merupakan kemampuan penting bagi seorang pemain sepak bola karena memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan arah dan kecepatan bola yang cepat. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mampu mengontrol bola dan berhasil melewati lawan dengan lebih efektif. Kekurangan kelincahan ini menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan lambatnya dribbling para atlet SMA Negeri 2 Limboto, yang pada gilirannya berdampak pada performa keseluruhan tim saat bertanding..

Mencermati masalah tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh latihan zig-zag untuk meningkatkan kemampuan dribling pada pemain sepak bola tim SMA N 2 Limboto**", dengan alasan karena teknik *dribbling* merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal yang sangat penting dalam suatu proses penelitian. Ketika seorang peneliti menangkap fenomena yang berpotensi untuk diteliti maka langkah selanjutnya adalah mendesak adanya suatu identifikasi masalah dari suatu fenomena yang tengah diamati tersebut.

1. Kurangnya Konsistensi dalam Pengembangan Kemampuan Pemain: Meskipun SMA Negeri 2 Limboto diakui sebagai sekolah yang konsisten dalam pengembangan sepak bola, namun masih terdapat masalah dalam kemampuan teknis para pemainnya.

2. Kekurangan Kelincahan Pemain: Masalah kelincahan menjadi fokus utama dalam kalimat tersebut. Pemain-pemain SMA N 2 Limboto cenderung kurang lincah saat menggiring bola, yang menyebabkan kehilangan bola dan keterlambatan dalam hasil *dribbling*.
3. Kurangnya Efektivitas Latihan: Walaupun sekolah tersebut aktif dalam mengirimkan siswa untuk berpartisipasi dalam turnamen sepak bola antar sekolah, namun hasil observasi menunjukkan bahwa pemain masih menghadapi kesulitan dalam mengaplikasikan kemampuan yang mereka latih.
4. Kurangnya Pemahaman tentang Pentingnya Kelincahan dalam Sepak Bola: Kalimat tersebut menunjukkan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kelincahan dalam sepak bola.
5. Kekurangan kelincahan dapat mempengaruhi kualitas dribbling dan permainan secara keseluruhan. Kebutuhan akan Fokus pada Aspek Teknis: Observasi tersebut menyoroti bahwa para pemain butuh lebih banyak latihan dan fokus pada aspek-aspek teknis, seperti kemampuan menggiring bola dengan kecepatan tinggi dan melewati lawan.

1.3 Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi fokus penelitian pada pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan *dribbling* para pemain tim sepak bola SMA N 2 limboto

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang dan identifikasi masalah, batasan masalah yang diajukan, dan permasalahan utama dalam penelitian ini adalah: "Apakah latihan Zig-zag run memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* pada pemain SMA N 2 limboto?"

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah latihan Zig-zag run memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* pada pemain MA N 2 limboto.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis:

1. Menambah literatur tentang pengaruh latihan Zig-zag run terhadap tingkat kelincahan *dribbling* bola.
2. Hasil penelitian dapat menjadi kontribusi bagi penyempurnaan konsep dan

penerapan teori yang telah ada.

1.6.2 Manfaat Praktis:

Bagi Peneliti:

1. Sebagai pengalaman praktis yang memperluas pemahaman teori yang didapat selama perkuliahan serta menambah wawasan di lapangan.

1.6.3 Bagi Pelatih:

2. Sebagai referensi dan variasi dalam merancang latihan futsal.

Bagi Pemain:

3. Memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan *dribbling* dengan menggunakan teknik Zig-zag run untuk meningkatkan kelincahan dribbling bola.

1.6.4 Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan:

3. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar teoritis untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan pengaruh Zig-zag run dalam meningkatkan kelincahan dribbling.