

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasmani. Kata Pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk mempersiapkan peserta didik melalui kegiatan orientasi, pendidikan dan pelatihan untuk peran masa depan. Tubuh adalah tubuh manusia atau tubuh sebagai makhluk hidup dengan segala kekuatan dan kemampuannya. Saat melihat lebih dekat. Pendidikan jasmani mengandung dua gagasan, yaitu upaya pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai kualitas jasmani yang diinginkan. Serta usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas yang ditentukan.

Penerapan gagasan pertama terlihat pada kegiatan yang bertujuan untuk memperkuat kapasitas organ-organ dalam tubuh (kesehatan) dan keterampilan motorik (psikomotor). Kedua menyangkut manfaat gerak atau aktivitas dalam pendidikan jasmani sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial masyarakat, akal dan bertindak etis melalui aktivitas jasmani dan olah raga. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari. Oleh karena itu, olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia.

Aktivitas olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi hingga kebutuhan akan kesuksesan khususnya di dunia sepak bola. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sepak bola adalah olahraga paling populer di Indonesia baik laki-laki maupun perempuan. Sepak bola permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Olahraga prestasi yang banyak orang gemari adalah sepakbola (Widodo, 2020). Priadana (2018) juga menyatakan bahwa sepak bola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang

masing-masing dari tim memiliki sebelas orang pemain yang biasa disebut dengan kesebelasan yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang timnya sendiri.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan seperti yang dikemukakan oleh Hamdani yaitu: di negeri Cina kala itu Dinasti Han melatih tentara menggunakan “*tsu-chu*” untuk latihan fisiknya, yaitu latihan menendang bola kulit memasukkan kedalam jaring kecil yang dikaitkan pada batang-batang bambu panjang, selain di Cina permainan sepakbola telah dimainkan juga di Jepang yang bernama Kemari, meski untuk tidak kompetitif seperti di Cina. Yunani dengan “*episkyros*”, Italia dengan “*haspartum*”, dan Prancis dengan “*chole*” (Afdal, 2019).

Dalam bermain sepak bola tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental. Permainan sepak bola adalah permainan kolektif yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Sebuah permainan yang membutuhkan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih dalam permainan sepakbola bersama-sama teknik. Untuk memainkan sepak bola yang baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain dengan teknik dasar yang baik juga cenderung bermain dengan baik. Menurut Pradana (2019) , ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu teknik yang perlu dipraktikkan dalam sepak bola merupakan cara menggiring bola atau *dribbling*, jika seseorang menggiring bola dengan baik maka dipastikan dapat dengan mudah melewati lawannya. *Dribbling* adalah suatu kemampuan teknik menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk

melewati lawan atau membuka daerah lawan (Rafli, 2022). Sedangkan menurut Wahyudi (2022) dribbling adalah berlari sambil membawa bola atau tanpa bola dilakukan dengan kekuatan penuh agar bisa menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh dengan tujuan untuk melewati lawan dan menahan bola agar tidak direbut oleh lawan.

Teknik dribbling dalam sepak bola mempunyai peranan penting karena pemain dapat melakukan gerakan penguasaan bola agar lebih cepat masuk ke area lawan atau menembus pertahanan lawan. Jika pemain tidak dapat melakukan *dribble* dengan benar, maka bola yang dikuasai akan mudah ditangkap oleh lawan dan dapat mengakibatkan lawan harus melakukan serangan balik. Untuk dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan benar, diperlukan adanya latihan yang terorganisir. Penerapan latihan dribbling hendaknya dilaksanakan sejak usia sekolah dasar. Menurut Muhajir dalam Hermanto (2017), menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat.

Pelajaran olahraga di sekolah hanya berlangsung 2x35 menit dan hanya dilaksanakan seminggu sekali. Tentunya waktu yang cukup singkat ini belum tentu efektif. Sehingga masing-masing siswa mempunyai keterampilan yang berbeda-beda. Ada siswa yang mudah menangkap pelajaran dengan hanya satu kali dicontohkan, namun pula ada siswa yang harus berulang-ulang kali dicontohkan baru mampu melakukan. Selanjutnya siswa yang aktif mengikuti permainan olah raga dan siswa yang pasif pasti mempunyai keterampilan sepak bola yang berbeda.

Di Sekolah Dasar Negeri Mojosari, hampir setiap hari pada jam istirahat dan waktu senggang digunakan anak-anak bermain sepak bola. Pada kenyataannya masih terdapat beberapa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Mojosari dalam permainan sepak bola memiliki kemampuan kurang dalam melakukan *dribble*, hal ini menunjukkan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan tersebut.

Berdasarkan observasi pada hari Jum'at tanggal 05 Mei 2023, penyebab utama mengapa siswa kurang memiliki kemampuan menggiring bola berasal dari siswa itu sendiri. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar teknik dasar

sepak bola khususnya *dribbling* yang ditandai dengan siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan asal-asalan dalam mengikuti kegiatan olahraga dalam materi sepak bola. Selain itu, permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kreativitas dalam latihan serta model latihan yang kurang bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola tidak berkembang. Siswa juga kurang melakukan latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, dengan kata lain siswa hanya bisa bermain sepak bola tanpa mengetahui beberapa teknik dasar permainan sepak bola, sehingga beberapa teknik dasar bermain sepak bola masih kurang bagus dan kurang bervariasi untuk penguasaan bola dan *dribbling* bola karena kurangnya latihan. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa hanya sebatas melakukan *dribbling* sebisanya dan bermain tanpa menggunakan teknik yang benar. Hal ini ditandai dengan terbatasnya pengetahuan siswa tentang teknik *dribbling* dalam bermain sepak bola serta kurangnya latihan siswa dalam menerapkan teknik *dribbling*.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas maka peneliti berencana mengupayakan meningkatkan hasil belajar permainan sepakbola khususnya pada teknik dasar *dribbling* melalui bentuk latihan. Banyak latihan yang bisa digunakan untuk untuk meningkatkan keterampilan dribbling seperti latihan lari zig-zag, shuttle run, dogding run, dan wind sprint (Huda, 2019). Dari sekian banyak latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling, peneliti menggunakan bentuk latihan lari zig-zag yang merupakan bentuk latihan yang sangat seferhana. Latihan lari zig-zag adalah suatu model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan dribbling (Ardianda & Arwandi, 2016). Dengan bentuk latihan lari zig-zag ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar *dribbling* siswa dalam permainan sepakbola dan untuk meningkatkan peran aktif siswa serta partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Mojosari dengan judul "Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Siswa Pada Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Lari Zig-Zag".

## 1.2 Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang teknik dasar dalam permainan sepakbola.
2. Kurangnya latihan dalam permainan sepakbola sehingga mereka mengikuti pembelajaran hanya sekedar ikut untuk memperoleh nilai.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat pentingnya hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan sepak bola, penelitian ini terbatas pada keterampilan menggiring (*dribbling*) bola dalam permainan sepak bola.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yang akan di pecahkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Apakah metode latihan lari zig-zag dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Untuk mengetahui apakah melalui metode latihan lari zig-zag dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola.

## 1.6 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti  
Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam ilmu pendidikan jasmani khususnya olahraga sepak bola.

## 2. Bagi guru

Penelitian ini sebagai bahan informasi bagi guru penjasorkes dalam upaya meningkatkan keterampilan khususnya dalam permainan sepakbola bagi siswa.

## 3. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan nuansa baru bagi siswa dalam latihan keterampilan menggiring (*dribbling*) pada permainan sepak bola, sehingga siswa dapat termotivasi untuk latihan dengan giat dan serius.

## 4. Bagi pembaca

Mendapatkan wawasan dan ilmu pengetahuan baru terkait sepak bola khususnya dalam keterampilan *dribbling*.

