

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di dunia ini. Sepak bola juga digemari berbagai kalangan masyarakat baik dari tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional, dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia baik laki-laki maupun perempuan, khususnya bagi masyarakat Indonesia. Sebagai bukti bahwa masyarakat Indonesia mempunyai minat terhadap olahraga sepak bola yaitu dengan banyaknya berdiri klub-klub sepak bola, sekolah sepak bola (SSB), maupun ekstrakurikuler sepak bola sekolah di Indonesia. Sepak bola sendiri merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, Sarumpaet dalam (Fahkruzzaman, 2015, hlm 5)

Dalam permainan sepak bola, pemain dituntut di dalam lapangan pada saat bertanding agar dapat melakukan keterampilan bertahan dan menyerang. Saat tim “A” menguasai bola, tim tersebut menjadi penyerang. Sebaliknya jika lawan atau tim “B” menguasai bola, maka tim “A” menjadi seorang pemain bertahan dan begitu seterusnya pertandingan dalam waktu 45x2 menit hingga wasit meniup peluit tanda pertandingan usai dan pada babak pertama setelah 45 menit selesai diberi waktu istirahat kurang lebih 10 menit. Menurut Luxbacher dalam (Millah, 2015), Pertahanan dan serangan merupakan dua sisi yang saling berlawanan dari satu hal yang sama. Walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, pertahanan dihubungkan oleh pengertian dimana para pemain harus mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif. Oleh karena itu seorang pelatih dalam sepak bola harus memperhatikan kedua elemen yang penting ini dalam permainan sepak bola tersebut. Tujuan utama dalam permainan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, pertandingan akan terasa bosan jika tanpa adanya gol yang tercipta pada kedua tim kesebelasan. Tetapi

akan menjadi sia-sia dalam pertandingan jika semua gol yang di ciptakan oleh peyerang suatu tim dan gawang tim tersebut juga kemasukan gol oleh penyerang tim lawan. Apalagi jika gol-gol yang diciptakan penyerang lawan disebabkan oleh kesalahan pemain bertahan tim itu sendiri. Hal ini akan merugikan tim itu sendiri dan memengaruhi tujuan kedua dari permainan sepak bola itu sendiri yaitu kemenangan dalam pertandingan.

Menurut Sukatamsi dalam (Wahyudi, 2022, hlm. 2) menjelaskan bahwa untuk mencapai dan meraih hasil yang baik dalam permainan sepak bola, pemain harus dibekali dengan empat aspek, yaitu: 1) Pendidikan teknik (skill), 2) Latihan fisik (kebugaran fisik), 3). Pelatihan taktis (mental dan intelektual); 4) Kematangan kejuaraan.

Selain teknik dasar dan taktik sepak bola, faktor fisik juga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap sepak bola, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik mustahil seorang pemain sepak bola dapat melakukan teknik-teknik dasar sepak bola dengan baik. Hal ini menyatakan berarti keberadaan kondisi fisik yang baik merupakan modal utama bagi semua atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu konsisten dan stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan rencana latihan yang telah ditetapkan dan disampaikan oleh para pelatih. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang atlet apabila rencana yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Tentunya aspek yang harus dimiliki oleh para pemain sepak bola yaitu aspek yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan stamina yang harus ada pada diri seorang pemain sepak bola, dan yang paling penting aspek yang harus dimiliki oleh pemain ketika menghadapi serangan tim lawan yaitu satu lawan satu atau *man to man* adalah aspek kelincahan. Dalam meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepak bola yang sangat perlu diperhatikan adalah berhubungan dengan potensi tubuh atau fisik para pemain yang meliputi: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*power*), kelenturan (*flexibility*), dan ketahanan (*endurance*). (Scheunemann, 2012, hlm. 146-147).

Mengenai kelincahan, menurut Harsono (2018, hlm. 50) berpendapat bahwa kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu ketika bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan yang sempurna maka orang tersebut harus memiliki kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu ketika bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Oleh karena itu, kelincahan yang sudah dimiliki pemain sepakbola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan.

Kelincahan merupakan keahlian seorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya dalam waktu yang cepat saat sedang bergerak. Menurut Wahjoedi dalam (Nasution & Suharjana, 2015) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Dari uraian tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perpindahan secara singkat. Artinya kelincahan dalam melakukan bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan pemain sepak bola dan sebagai dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Tetapi tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik gerakan pertahanan dengan lincah, maka perlu diperhatikan proses latihan kelincahan ketika melakukan teknik pertahanan supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan baik. Untuk bisa menguasai keterampilan kelincahan pada saat bertahan menghadapi lawan diperlukan adanya latihan yang harus dilakukan. Gaya latihan kelincahan tanpa menggunakan bola merupakan salah satu latihan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan penguasaan keterampilan kelincahan ketika bertahan menghadapi serangan atau gocekan dari tim lawan agar tidak mudah melewati pertahanan dari tim itu sendiri.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif, yang menjadi fokus peneliti dalam penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan kelincahan dengan metode latihan *lateral zig-zag hops*.

Latihan *lateral* adalah latihan dimana seseorang bergerak dari sisi ke sisi atau menggunakan otot seseorang dengan gerakan secara menyamping. Contoh latihan *lateral* termasuk menerjang ke samping. Gerakan *lateral* dapat membantu dan mendukung keseimbangan dan rotasi serta membantu seseorang menahan dari gaya tumbukan. Latihan *lateral* memperkuat otot yang memanjang dan memendek ke arah lateral, oleh karena itu latihan lateral memiliki peran besar dalam pencegahan cedera. Misalnya tubuh seseorang menjadi kuat ketika melakukan gerakan menyamping dan dapat meningkatkan peluang seseorang untuk tetap tegak jika terpeleset. Latihan ini juga dapat melindungi dan memperkuat lutut dan pinggul seseorang dengan lebih baik.

Menurut (Rahardian et al., 2019) Latihan *lateral zig-zag hops* merupakan salah satu bentuk latihan dengan cara berlari sembari meloncat menyilang (*zig-zag*) kedepan menggunakan satu kaki secara bergantian melewati batas garis yang sudah ditentukan, dilakukan dengan secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan (hlm. 28).

Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan merupakan sekolah menengah yang ada di Kabupaten Kuningan, sekolah ini memiliki prestasi yang cukup baik di bidang olahraga, salah satunya ialah prestasi pada cabang olahraga sepak bola. Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan ini menarik antusiasme siswa untuk bergabung mengembangkan skill dan bakat mereka dalam permainan sepak bola. Ekstrakurikuler sepak bola ini sudah banyak di kenal oleh masyarakat Kuningan dan juga persepak bolaan di Kuningan.

Sebelum melakukan penelitian tentunya peneliti sudah melakukan observasi terlebih dahulu. Observasi yang peneliti mulai lakukan yaitu pada saat mengamati tim sepak bola dari SMA Negeri 1 Mandirancan atau biasa disebut Manesa pada saat pertandingan Turnamen Sepak Bola SLTA Se-Kabupaten Kuningan yang diselenggarakan oleh Pesik *Youth Football Competition* yang diselenggarakan pada hari Kamis, 24 November 2022 di Stadion Mashud Wisnu Saputra Kuningan. Dengan dilakukan observasi tersebut, peneliti menemukan permasalahan pada pemain tim sepak bola Manesa yaitu masih lemahnya kemampuan mengubah arah secara cepat dan mudahnya kehilangan

keseimbangannya yang mengakibatkan pemain susah untuk melewati lawan dan mudah untuk dilewati oleh lawan. kurangnya kelincahan dilihat pada setiap pemain ketika pertandingan SMA Negeri 1 Mandirancan melawan SMA Negeri 1 Luragung. Tim Manesa menerima kebobolan gawangnya oleh tim lawan dan skor sementara 0-1 pada babak pertama, goal tersebut juga dikarenakan serangan balik oleh tim lawan dan pemain Manesa tidak mampu merebut bola tersebut ketika menerima serangan dari lawan karena mudahnya tertipu oleh gocekan lawan yang mengakibatkan goal pertama yang diciptakan oleh tim lawan kepada tim Manesa. Babak kedua dimulai, pada menit ke-63 tim Manesa kebobolan gawangnya oleh tim lawan, goal tersebut diciptakan oleh tim lawan dengan melakukan taktik *one two* atau satu dua sentuhan atau biasa disebut juga sebagai taktik *tiki-taka* dan tim manesa tidak mampu merebut bola tersebut sehingga mengakibatkan goal yang kedua bagi tim SMA Negeri 1 Luragung, dan goal ketiga diciptakan oleh tim lawan, goal ini disebabkan karena *handball* pemain bertahan tim Manesa dikotak pinalti tim Manesa sehingga pelanggaran tersebut menjadi peluang tim lawan untuk menambahkan goal yang diciptakan oleh tim lawan melalui tendangan pinalti. Pertandingan selesai, SMA Negeri 1 Mandirancan menerima kekalahan 0-3 dari SMA Negeri 1 Luragung.

Setelah pertandingan selesai, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih bahwa kenyataan saat ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, masih banyak terdapat kekurangan keterampilan kelincahan pada setiap atlet, ini dapat dilihat dari segi kondisi fisik terutama pada keterampilan kelincahan yang kurang baik sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan pada saat bertahan menerima serangan dari lawan pun kelincahan setiap pemain masih kurang baik sehingga pada saat satu lawan satu pemain dari tim Manesa mudah dilewati dan lini pertahanan mudah di tembus oleh lawan itu sendiri. Hal ini juga disebabkan karena kondisi fisik khususnya kelincahan yang kurang bagus sehingga kelincahan pada setiap atlet masih kurang baik.

Melihat fakta di lapangan pada saat pengamatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki dari pemain yaitu kemampuan keterampilan kelincahan pada saat bermain sepak bola. Kekurangan kemampuan keterampilan kelincahan ini yang dimaksud adalah mudahnya lawan melewati pertahanan tim pada saat penjagaan satu lawan satu, pada saat penjagaan pun mudah tertipu oleh gerakan tipuan penyerang lawan sehingga kesalahan ini mengaibatkan tim lawan mudah menembus pertahanan dan mencetak gol. Hal ini dikarenakan kurangnya keterampilan kelincahan pada setiap pemain sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan. Melihat fakta dilapangan mereka kurang terlatih dalam pengorganisasian kelincahan pada saat pertahanan dan kebanyakan dari mereka belum paham dengan prinsip pertahanan. Hal ini dikarenakan kurangnya model latihan kelincahan yang diberikan kepada pemain. Seperti diketahui bahwa dalam permainan sepak bola menuntut semua pemain di lapangan agar dapat bertahan dan juga menyerang. Karena itu, selain latihan menyerang dan bertahan hendaknya juga diberikan latihan kelincahan.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sekaligus didapat data dan informasi yang akurat sehingga dapat diberikan solusi atau jalan penyelesaian masalahnya. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang mengembangkan model latihan kelincahan yaitu *lateral zig-zag hops* untuk melatih kemampuan keterampilan kelincahan kepada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan *Lateral Zig-Zag Hops* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola” di Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah itu “suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”.(Sugiyono, 2019, hlm. 63).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti merumuskan masalah umum tersebut ke dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh latihan *lateral zig-zag hops* terhadap

peningkatan keterampilan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Mandirancan ? ”.

### 1.3 Definisi Oprasional

Secara sederhana definisi operasional “dimaknai sebagai sebuah petunjuk yang menjelaskan kepada peneliti mengenai bagaimana mengukur sebuah variabel yang konkret”. (Sudaryono, 2018, hlm. 160).

Bedasarkan urain diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu :

#### 1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam (Pusat Bahasa, 2008, hlm 664) artinya sama dengan akibat hasil yang diperoleh. Jadi pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau hasil latihan yang diperoleh dari latihan *lateral zig-zag hops*

#### 2. Latihan

Latihan Menurut Harsono (2015) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih, atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm 162). Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan pemain sepak bola.

#### 3. *Lateral Hops*

*Lateral Hops* adalah lompatan lateral untuk meningkatkan koordinasi antara batang tubuh dan kaki, dan membantu menstabilkan sendi pinggul, lutut, dan kaki. Latihan ini juga meningkatkan kelincahan dan perpindahan berat saat kita bergantian dari satu kaki ke kaki lainnya tanpa kehilangan keseimbangan.

#### 4. *Zig-zag*

Menurut (Jud et al., 2022) *Zig-zag* adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rintangan yang telah

disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan kelincahan atlet atau berubah arah dengan cepat.

peneliti menggunakan *zig-zag* ini kedalam latihan *lateral hops* yang akan menjadi *lateral zig-zag hops*

## 5. Kelincahan

Kelincahan menurut Hoffman dalam (Affirdausy & Wiriawan, 2020) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi dengan cepat. Kelincahan sangat ditunjang oleh kemampuan fisik yang lainnya seperti daya ledak, kecepatan, dan koordinasi. Dengan kelincahan yang baik seseorang atlet akan memiliki tingkat mobilitas yang baik” (hlm, 38)

## 6. Sepak Bola

Menurut (Agustina, 2020) “sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasuka bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya hasil, sesuatu yang akan diperoleh setelah penelitian selesai, juga sesuatu yang akan dicapai atau ditangani dalam suatu penelitian (Ramdhan, 2021, hlm.4)

Dengan adanya permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan pemain sepak bola.

### 1.5 Kegunaan Penelitian

Menurut Sudaryono (2018) Kegunaan penelitian adalah “untuk menjelaskan tentang manfaat dari penelitian itu sendiri” (hlm. 119).

#### 1) Kegunaan Teoritis

Kegunaan secara teoritis hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi, pengetahuan dan bahan pustaka tentang pengaruh latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan pemain sepak bola.



## 2) Kegunaan Praktis

Kegunaan secara praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti khususnya, selain itu juga penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepak bola tersebut :

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mandirancan.
2. Bagi atlet, untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atlet dalam melakukan gerakan kelincahan pada pertandingan sepak bola.
3. Bagi penulis, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap kelincahan atlet.
4. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.