

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sudah ada pada jaman dulu, olahraga ini sangat populer dan sangat digemari oleh berbagai kalangan manusia dimuka bumi ini, mulai dari kalangan anak-anak sampai kalangan orang dewasa.

Menurut Sudjarwo (2016,hlm.1) berpendapat bahwa “Sepakbola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”. Oleh karena itu pemain sepakbola harus memiliki faktor-faktor itu semua untuk menunjang performa pemain dalam bermain sepakbola.

Sepak bola sendiri merupakan salah satu jenis olahraga yang terdiri dari dua tim berlawanan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin sekaligus mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan ini akan dimainkan oleh sebelas pemain dari setiap tim selama dua babak, yaitu 2×45 menit.

Sejarah sepak bola dunia kali pertama dimulai pada abad ke-19 di tanah Britania Raya, yakni Inggris. Pada saat itu, sepak bola telah berkembang dan menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat dari berbagai penjuru dunia. Tak heran, apabila olahraga ini sudah populer sejak dulu dan semakin disukai sampai sekarang.

Sebelum berkembang dan terkenal seperti saat ini, ada beberapa versi terkait siapa pencetus pertama kali sepak bola. Ada yang menyatakan bahwa permainan sepak bola sebenarnya berasal dari China. Namun, ada juga versi lain yang menyebutkan bahwa sepak bola berasal dari Romawi. Salah satu catatan sejarah menyebutkan bahwa sepak bola sudah ada pada 3.000 tahun silam, lebih tepatnya dalam budaya Mesoamerika kuno oleh suku Aztec atau biasa dikenal dengan Tchatali. Pada zaman itu, sepak bola sudah dimainkan dengan bola yang ditendang oleh kedua tim. Bola yang digunakan berbahan dasar karet.

Perbedaan permainan sepak bola di masa Mesoamerika dengan zaman sekarang adalah kepentingannya. Pertandingan bola pada zaman itu dimainkan dalam beberapa acara ritual. Bola sendiri menjadi simbol matahari. Sementara itu, kapten tim yang kalah nanti akan dijadikan korban bagi para dewa.

Menurut *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) sebagai organisasi induk sepak bola Internasional, sepak bola berasal dari daratan Asia Timur, China, yakni pada sekitar abad ke-2 dan ke 3. Di masa Dinasti Han, masyarakat China sudah suka melakukan sepak bola dengan cara digiring dan dimasukkan ke dalam jaring kecil. Bola yang digunakan pada masa ini terbuat dari kulit hewan. Masyarakat China dahulu menyebut olahraga yang dimainkan di atas bidang persegi ini dengan sebutan *tsu chu*.

Sejarah sepak bola modern mulai benar-benar mengalami perkembangan besar pada tahun 1815. Beberapa universitas dan sekolah di Inggris menjadikan sepak bola sebagai salah satu olahraga bagi para pelajarnya. Sampai pada akhirnya pada tahun 1857, berdiri klub sepak bola pertama di dunia dengan nama *Sheffield Football Club* di Inggris. Tak lama berselang, terjadi sebuah perkumpulan yang mempertemukan 11 wakil dari sekolah dan klub sepak bola di London, Inggris untuk mendirikan *Football Association* (FA) sebagai asosiasi sepak bola Inggris. FA sendiri menjadi organisasi pertama yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola secara resmi. Lahirnya FA menjadikan sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan banyak masyarakat yang terhibur.

Setelah berdirinya FA, pada tahun 1883 diselenggarakannya turnamen internasional pertama yang diikuti oleh empat negara dari Britania Raya, diantaranya yaitu Inggris, Irlandia, Skotlandia, dan Wales. Seiring berjalannya waktu, sepakbola yang menjadi fenomena dan digandrungi masyarakat Inggris perlahan menyebar hingga seluruh Eropa.

Sejarah sepak bola semakin terukir di dunia Internasional pada saat didirikannya *Federation International de Football Association* (FIFA) pada 21 Mei 1904. Pembentukan induk organisasi sepak bola internasional ini ditandatangani oleh tujuh negara, yaitu Prancis, Belgia, Denmark, Belanda, Spanyol, Swedia, dan Swiss.

Sejarah sepak bola Indonesia dimulai pada masa penjajahan Hindia Belanda, lebih tepatnya pada 1914. Awal perkembangan sepak bola sendiri hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda di lingkungannya, seperti kota-kota besar.

Seiring berjalan waktu, sepak bola tidak hanya dimainkan di lingkungan orang Belanda saja. Sepak bola mulai dimainkan oleh siswa-siswa asal Indonesia di kota-kota besar. Selanjutnya, olahraga ini pun menyebar dengan sangat cepat hingga berbagai daerah di Nusantara.

Organisasi sepak bola resmi yang pertama kali berdiri di Indonesia pada masa penjajahan Belanda, yaitu *Nederland Indische Voetbal Bond* (NIVB). Sesuai dengan namanya, organisasi sepak bola ini didirikan oleh orang-orang Belanda.

Selanjutnya, pada sekitar tahun 1920 hingga 1930, berdiri organisasi sepak bola yang dibuat oleh orang Indonesia dengan menggunakan klub Bahasa Belanda, mulai dari *Vorstenlandsche Voetbal Bond* (VVB) yang sekarang lebih dikenal dengan nama Persis Solo dan *Bandoengsche Indonesische Voetbalbond* (BIVB) atau Persib Bandung.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulaisistem otot (*muskuler*), sistem saraf (*nervorum*). Sistem tulang (*skelet*), sistem pernapasan (*respirasi*), sistem jantung (*cardio*) dan sistem ginjal (*ekresi*), serta semua sistem ini haruskerjasama secara holistik. Sejalan dengan sistem di atas ada beberapa komponen- komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam permainan sepakbola meliputi : kekuatan (*strength*), dayatahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balnce*), kordinasi(*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*acuracy*), reaksi (*reaction*). Sebagai pemain sepakbola para pemain harus memiliki semua komponen kondisi fisik tersebut, karena semua komponen kondisi fisik sangat menunjang terhadap performa terbaik seorang pemain sepakbola.

Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut yang mendukung dalam permainan sepakbola, komponen yang paling vital harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola salah satunya adalah kelincahan, karena untuk melakukanserangan dengan melewati lawan atau bertahan agar tidak mudah dilewati lawan dalam bermain sepak bola, pemainharus memiliki kelincahan yang

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

Dari beberapa bentuk latihan kelincahan tersebut masih banyak latihan-latihan lainnya untuk meningkatkan kelincahan khususnya pada permainan sepakbola, salah satunya adalah *mirror drill*. Menurut Canadian Universities Football Coaches Association Toronto, Ontario, Canada (2005) berpendapat bahwa “*Mirror drills are an ‘open’ agility drills - meaning that a coach or player signals the agility movements to the players in the drill*”, yang maksudnya “Latihan cermin adalah latihan kelincahan 'terbuka'- yang berarti bahwa pelatih atau pemain memberi sinyal gerakan kelincahan kepada pemain dalam latihan”. Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga memungkinkan atlet memiliki pergerakan kaki yang baik, reaksi, keseimbangan dan kontrol tubuh yang baik. Tujuan *mirror drill* adalah supaya dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah untuk melewati lawan atau menghadang lawan.

Variasi latihan merupakan latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tetapi tetap untuk satu tujuan pengembangan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental, yang tujuannya agar pada saat latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang dibuat karena er variasinya latihan tersebut. Variasi latihan menurut Harsono (2018, hlm.11) “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasidalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih dipegunungan, lari lintas alam, dsb”

Sejalan dari paparan yang telah dikemukakan tersebut, peneliti tertarik ingin mengujicoba *mirror drill* untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola Anak SSB Putrakaramatwangi U-14. Maka peneliti ingin mengetahui keefektifan *mirror*

drill untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini peneliti memilih pemain sepakbola SSB Putrakaram atwangi U-14 karena pemain sepakbola SSBPutrakaramatwangi U-14 sudah menguasai teknik dan taktik bermain sepakbola. Namun demikian dalam pertandingan-pertandingan para pemain sepakbola tida cukup hanya memiliki dan menguasai teknik dan taktik permainan saja, tetapi kondisi fisik sebagai pendukung teknik dan taktik harus dimiliki termasuk kelincahan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan wawancara secara non-formal kepada pelatih sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14. Kelincahan para pemain sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14 masih lemah. Selama pertandingan ujicoba berlangsung pada tanggal 17 Oktober 2022 ketika SSB Putrakaramatwangi U-14 ujicoba melawan SSB Bintangtimur U-14 di lapang purabaya yang bertempat di Kabupaten kuningan para pemain SSB Putrakaramatwangi U-14 masih lemah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan kehilangan keseimbangannya. Yang mengakibatkan pemain susah untuk melewati lawan dan mudah untuk dilewati lawan. Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan para pemain sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14.

Hasil penelitian ini peneliti laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh *Mirror Drill* Terhadap Kelincahan (Eksperimen Pada Pemain SSB Putrakaramatwangi U-14)”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Apakah latihan *mirror drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan padapemain SSB Putrakaramatwangi U-14?

1.3 Definisi Operasional

Supaya Peneliti Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah- istilah tersebut.

1. Pengaruh, menurut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001 : 849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan pemain sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14, yang timbul sebagai akibat *mirror drill*.
2. Latihan, menurut Harsono 1988, (Harsono 2018,hlm.50) “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14.
3. Variasi latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dengan berbagai macam jenis latihan untuk menghilangkan kejenuhan yang dikarenakan volume latihan yang banyak. Variasi latihan yang dimaksud adalah variasi *mirror drill*.
4. *Mirror drill* menurut Canadian Universities Football Coaches Association Toronto, Ontario, Canada (2005) “*Mirror drills are an ‘open’ agility drills-meaning that a coach or player signals the agility movements to the players in the drill*”, yang maksudnya “Latihan cermin adalah latihan kelincahan 'terbuka' - yang berarti bahwa pelatih atau pemain memberi sinyal gerakan kelincahan kepada pemain dalam latihan”. Kelincahan menurut Harsono (2018hal, hlm.50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan yang dimaksud adalah kelincahan dalam permainan sepakbola. agar tidak kemasukan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka penelitian ini bermaksud sebagai berikut :

Untuk mengetahui pengaruh *mirror drill* terhadap peningkatan kelincahan padapemain SSB Putrakaramatwangi U-14.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola, baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan kelincahan dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya pada komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dalam permainan sepakbola. Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk latihan kelincahan yang ada sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi suatu cabang olahraga untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan.