

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas atau bawah. Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari.

Mulya & Agustriyani (2018:14) mengatakan bahwa “Olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang terbesar di seluruh dunia titik olahraga menjadi latihan dan tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, serta kebudayaan”.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat mengikuti latihan latihan dengan sempurna. Menurut Harsono (2018:1) “beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan, kekuatan otot (*strength*), Kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) dan daya ledak otot (*power*). Komponen-komponen tersebut adalah hal yang utama yang harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh cabang Olahraga yang memerlukan komponen komponen tersebut.

Sepakbola merupakan olahraga paling populer secara nasional maupun dunia bagi hampir semua negara Eropa, Amerika, Asia, dan Afrika. Pada tanggal 26 oktober 1863 didirikan sebuah badan yang di sebut “ English football association “ kemudian pada tanggal 18 desember 1863 lahir lah peraturan permainan sepakbola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola internasional dengan nama “ Federation Internasional Football Assosiation “ (FIFA) atas inisiatif Julies Rimet

pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan sepakbola pertama di Montevideo Uruguay. Kejuaraan dunia sepakbola atau sekarang di sebut dengan FIFA World Cup di selenggarakan 4 tahun sekali. Pada tanggal 19 april 1930 dibentuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau (PSSI) di yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepakbola tingkat taruna remaja dengan nama “ Piala Soeratin Cup “.

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di telinga kita. Hampir semua orang menyukai olahraga sepakbola mulai dari kanak-kanak, remaja, hingga orang tua. Sepakbola juga merupakan olahraga beregu yang masing-masing regu berjumlah 11 pemain yang di antaranya ada posisi penyerang (*striker*), gelandang (*midfielder*), pemain belakang (*center bek*), dan penjaga gawang (*goal keeper*) permainan sepakbola dimainkan dalam waktu (2x45 menit) dengan waktu istirahat atau jeda babak pertama ke babak ke dua 15 menit.

Sebagaimana kita ketahui bahwa sepakbola di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat. Berbagai pertandingan di Indonesia di gelar baik sekala nasional, regional maupun lokal. Permainan sepakbola termasuk ke dalam permainan olahraga bola besar.

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

Sedangkan menurut Luxbacher (2004:2) bahwa sepakbola adalah “pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Yang masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan”.

Dari definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu dengan masing-masing regu berjumlah 11 orang, di dalam lapangan. Permainan sepakbola juga sangat mudah dilakukan oleh semua kalangan dari mulai anak-anak, remaja, dan orang tua.

Permainan sepakbola memiliki teknik dasar diantaranya ada mengover bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menyundul bola (*heading*), menendang

bola (*shooting*) dan mengontrol bola. Dalam permainan sepakbola tidak hanya dari segi teknik saja yang perlu dilatih, namun ada beberapa aspek penting yang harus di berikan saat latihan seperti fisik, teknik, dan mental.

Menurut Sajoto (1988:10) “kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya”.

Lebih lanjut Sajoto (1995:13) mengemukakan “komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*) kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Harapannya ketika bermain sepakbola para pemain tetap menggunakan kemampuan terbaik nya dan juga memiliki kondisi fisik yang baik terutama dari segi kelincahannya, akan tetapi berdasarkan pengamatan pada saat pertandingan di piala menpora di Banjar, masih banyak pemain dari tim Hippo yang kurang memiliki kemampuan yang baik dari segi kelincahan pada saat menggiring bola dan menghadang lawan.

Tim sepakbola Hippo U-18 memiliki potensi yang dapat berkembang sesuai apa yang di inginkan, meski demikian ada beberapa pemain yang kemampuan fisiknya kurang, masalah tersebut terjadi dikarenakan pemain yang kurang disiplin dalam berlatih, ataupun program latihannya kurang baik. Keadaan ini yang menyebabkan rendahnya kualitas bermain para pemain tim Hippo U-18, dan para pemain yang memiliki keterampilan dasar dan teknik yang baik harus di tingkatkan lagi kondisi fisiknya sehingga tercapai apa yang diharapkan.

Berkenaan dengan masalah tersebut maka di perlukan program latihan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar, di latih secara sistematis dan terus menerus. Prinsip latihan menurut Werner & Sharon (2011:12) ” latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani”. Sistematis adalah proses berlatih yang terencana dan terprogram pola dan sistem tertentu,

mulai dari yang mudah ke yang sukar, dan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan program latihan kelincahan. Mengenai kelincahan menurut Harsono (2018:50) berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.) Seorang di katakan memiliki kelincahan yang baik maka orang tersebut harus memiliki kemampuan mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Oleh karena itu, kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan.

Adapun program latihan kelincahan atau bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu lari bolak balik, lari belak-belok, halang rintang, *boomerang* dan bentuk-bentuk latihan lainnya yang mengharuskan orang tersebut melakukan gerakan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dikemukakan oleh Harsono (2018:51-53) Lari bulak-balik (*shuttle run*) lari zig-zag, *squat thrust*, *boomerang run*, lari rintangan, *dot drill*, *three corner drill*, *down-the-line drill*”. Oleh karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan banyak ragamnya, salah satunya latihan *cone drill* menurut Lee Brown dan Vance Ferrigno dalam bukunya *training for speed aggilty and quicknes* latihan *cone drill* adalah bagian sangat penting dari banyak latihan olahraga beberapa bentuk latihan cone drill menurut Lee & Vance (2005:104-107) yaitu “*z-pattern run cone drill*, *zig-zag cone drill*, *x-pattern multiskil cone drill*,*v-drill cone drill*, *s-drill cone drill*, *10 cone snake drill*, *E-movement*, *A-movement*, *H-movement*”. Dari uraian di atas peneliti mengambil latihan cone drill yang berbentuk alfabet sebagai latihan guna meningkatkan kelincahan para pemain tim Hippo U-18.

Latihan berbentuk alfabet bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengganti arah gerak, posisi badan, dan perpindahan gerak. Latihan alfabet (huruf) ini dilakukan dengan cara lari melewati lintasan berbentuk huruf, ada

beberapa bentuk variasi latihan bentuk alfabet seperti A, E, V dan H. Tujuan latihan alfabet (huruf) ini adalah supaya dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah agar dapat menghadang lawan. Karena di permainan sepakbola pemain berlari maju, mundur, bergeser ke kiri dan kanan di perlukan kelincahan yang baik. Di penelitian sebelumnya yang dikemukakan (Putu Citra Permana dan Kadek Dian Vanagosi) yang mencoba bentuk latihan alfabet berbentuk huruf (W) dan hasilnya sangat efektif.

Sejalan dari paparan yang telah dikemukakan tersebut peneliti tertarik ingin menguji coba latihan variasi alfabet (huruf) untuk meningkatkan kelincahan pemain Hippo U-18. Peneliti ingin mengetahui keefektifan latihan alfabet (huruf) terhadap meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan wawancara secara non-formal kepada pelatih sepakbola Hippo U-18. Kelincahan para pemain sepakbola Hippo U-18 masih kurang. Selama pertandingan berlangsung masih kurang kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Yang mengakibatkan pemain susah untuk mengubah arah saat sedang menghadang lawan. Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan para pemain tim HIPPO U-18.

Hasil penelitian ini peneliti laporkan berbentuk karya ilmiah dengan judul “PENGARUH LATIHAN ALFABET ATAU (HURUF) TERHADAP KELINCAHAN”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh variasi latihan alfabet “huruf” terhadap peningkatan kelincahan?

1.3 Definisi Operasional

1. Pengaruh

Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia Pengaruh (2008:1150) adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”.

dari pengertian di atas telah di kemukakan sebelumnya bahwa pengaruh merupakan sesuatu daya yang dapat membentuk mengubah sesuatu yang lain.

2. Latihan

Latihan menurut Michael (2005:458) menyatakan “latihan adalah sebuah program berlatih yang di rancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”. Yang dimaksud latihan dari penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik kelincahan.

3. Kelincahan

Kelincahan menurut menurut Muhajir (2007-67) dalam Daryanto & Hidayat (2015:207) ‘kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan’.

4. Alfabet

(Prihantini, 2015:14) “huruf alfabet adalah rentetan huruf dalam bentuk lambing atau gambaran dari bunyi yang menjadi sarana untuk melukiskan bahasa dalam bentuk lambing”.

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang di lakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya adapun tujuan dari penelitian ini adalah “ untuk mengetahui latihan variasi alfabet (huruf) terhadap peningkatan kelincahan“.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang di lakukan di harapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan, adapun manfaat dari penelitian ini memberi tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk menerapkan latihan efektif.

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan kelincahan dan memperkaya hasanah 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 dalam suatu cabang olahraga untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan.