

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan memiliki pengaruh besar di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Olahraga ini bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga memiliki dampak sosial, ekonomi, dan budaya yang signifikan. Di Indonesia, sepakbola telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, dengan berbagai liga lokal dan nasional yang diselenggarakan setiap tahunnya. Klub-klub sepakbola di Indonesia, baik di tingkat amatir maupun profesional, memiliki basis penggemar yang fanatik dan setia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah penalti (Sucipto,dkk, 2000:7).

Menurut Muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Dari paparan di atas pemain sepakbola dapat harus mempunyai keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang pemain dalam kondisi fisik yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan mudah di kuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Latihan fisik secara fisiologis diarahkan untuk memperbaiki sistem organisme dan fungsional yang bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan

fisik adalah Latihan yang terprogram harus memenuhi prinsip-prinsip latihan didalam latihan (Lufisanto, S.2015;Ridwan, M. 2020;Padli, P2020).

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono yang di kutip oleh Nanang dan Herdi hartadji (2014:4) mengemukakan bahwa: komponen kondisi fisik secara umum adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, power, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi”. Dari komponen kondisi fisik tersebut salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah kelincahan.

Mengenai kelincahan, menurut Harsono (2018:50) 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.

Adapun bentuk-bentuk latihan kelincahan menurut Harsono, (2018 : 51-53) “Lari bolak-balik (*shuttle run*), *squat thrust*, *boomerang run*, lari rintangan (*obstacle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *downthe-line drill*”. Dari beberapa bentuk Latihan tersebut masih banyak Latihan untuk meningkatkan kelincahan salah satunya yaitu Latihan *zig-zag run*. Menurut Harsono (1988: 172) yang perlu diperhatikan bahwa dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

1. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan atau mebalikan badannya dengan cepat disebabkan oleh karna factor kelelahan, dan jika kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka Latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk di gunakan sebagai latihan kelincahan
2. Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di

atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

Berdasarkan dengan hal tersebut di atas, Latihan menurut Harsono (2017:50) mengatakan bahwa “*Traning* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik mengujicobakan bentuk Latihan *zig-zag run* untuk mengetahui efektif tidaknya atau berpengaruh tidaknya Latihan tersebut terhadap kelincahan. Penulis mengujicobakan pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya.

Penulis memilih Ekstrakurikuler Sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya sudah menguasai teknik dan taktik bermain sepakbola. Namun demikian dalam pertandingan-pertandingan para pemain sepakbola tidak cukup hanya memiliki dan menguasai Teknik dan taktik permainan, tetapi kondisi fisik sebagai pendukung Teknik dan taktik harus dimiliki. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:100) dalam bukunya yaitu empat aspek Latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) Latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) Latihan mental.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, salah satu komponen kondisi fisik yaitu kelincahan pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya yang relative kurang. Terlihat dari beberapa faktor Ketika melakukan Latihan maupun pertandingan resmi masih kurang kemampuan tubuhnya untuk mengubah arah secara cepat dan hilang keseimbangan sehingga bola dengan sangat mudah direbut oleh lawan. Oleh karna itu penulis memberikan solusi berupa Latihan yang mengacu pada peningkatan kelincahan. Upaya untuk meningkatkan kelincahan secara maksimal yaitu menggunakan Latihan *zig-zag run*.

Zig-zag run merupakan salah satu bentuk Latihan yang mempengaruhi dalam kelincahan. Peneliti lebih memilih latihan *zig-zag run* karena menurut (Wora,Donisisus (2017). *Latihan Zig-Zag Run* lebih efektif meningkatkan kelincahan dari pada latihan *Shuttle Run* dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggunakan salah satu model latihan yaitu *zig-zag run* dan mengaitkannya dengan peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola. Tujuan

latihan *zig-zag run* untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling (Wedana,2014). Sebagai efek dari diberikan pelatihan *zig-zag run* adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot.

Dari uraian di atas , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola”.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh Latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya”.

1.3.Definisi Operasional

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dalam memahami persoalan yang akan di bahas, dan untuk menghindari kesala pahaman terhadap isi penelitian ini, penulis akan menguraikan beberapa istilah penting. Istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang” (hlm.849) Adapun yang dimaksud dengan pengaruh penelitian ini adalah dalam menggiring bola sangat lambat dan kaku sehingga tidak sesuai dengan apa yang di inginkan atau yang diharapkan oleh karena itu dalam peningkatannya yaitu dengan bentuk latihan kelincahan
- b. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:3) mengatakan bahwa 9 tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

- c. Menurut Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercies*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.
- d. Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu : (1) Perubahan arah lari, (2) Perubahan posisi tubuh, dan (3) Perubahan arah bagian-bagian tubuh. Kelincahan merupakan kualitas fisik yang sangat kompleks. Di dalamnya melibatkan interaksi dari beberapa unsur fisik yang lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, motor skill, keseimbangan dan koordinasi neuromuscular (Harsono, 1988: 15).
- e. Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah di uraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh Latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan pada pemain sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya.

1.5.Kegunaan Penelitian

Skripsi ini disusun dengan harapan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah untuk memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan agilitas dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya Latihan kelincahan menggunakan *zig-zag run* dikalangan atlet ataupun pemain pada khususnya.

Maanfaat praktis hasil penelitian ini adalah untuk menjadikan pedoman atau masukan bagi guru olahraga, pelatih maupun pembina olahraga dan untuk meningkatkan penguasaan kelincahan dalam permainan sepakbola, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai serta menyusun dan melaksanakan program latihannya dengan bai