

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. 1 Latar Belakang**

Menggiring bola merupakan teknik dasar pada permainan sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam sepak bola antara lain menggiring bola (dribble), mengoper bola (passing), mengontrol bola (control), dan menendang bola (shooting) (Ma'u, 2014). Kelincahan (agility) seorang pemain sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Latihan yang bisa meningkatkan kelincahan (agility) seorang pemain sepak bola diantaranya dengan latihan Boomerang run dan shuttle run (Gopinathan, 2019).

Perkembangan teknik menggiring bola dalam sepak bola menjadi salah satu hal yang paling dapat diamati karena kegemaran dari masyarakat terutama pelajar seperti dikatakan (Kurniawan, Hasmyati, & Asran, 2022). Dikatakan dalam (Lidlo, 2019) Seorang pemain sepak bola yang baik harus menguasai Teknik dasar yang merupakan fundamental dalam sepak bola. Dalam penelitian Ilahi W (Ilahi, 2021) menyebutkan bahwa dalam bermain sepak bola membutuhkan teknik dasar yang baik, salah satunya yaitu menggiring bola.

Teknik dasar menggiring bola menjadi salah satu hal penting dalam sepak bola, dikatakan oleh (slaidins & fernate, 2021) bahwa sepak bola merupakan olahraga yang kompleks, ilmuwan dan pelatih keolahragaan perlu mengetahui lebih jauh tentang rangkaian teknik. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. Menurut (Islam & Kundu, 2020) kondisi fisik berbasis kelincahan berkolerasi lebih tinggi dengan dribbling. Lalu menurut Ilahi W (Ilahi, 2021) dalam penelitiannya mengatakan dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola, ada dua usaha latihan yang dapat digunakan yang pertama yaitu Zig-zag run, dan yang kedua yaitu Shuttle run. Akan tetapi penelitian kali ini menggunakan modifikasi Latihan boomerang run, menurut Udam dalam penelitian (Dahlan, Hakim, Nawir, & Atsam, 2022) Latihan Zig-zag run dan Latihan boomerang run memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kinerja pada tungkai untuk bergerak secara cepat dan lincah.

Salah satu persoalan mendasar dalam penelitian ini adalah belum mampu menggiring bola melewati lawannya dengan baik. Menjadi satu hal penting bagi atlet menguasai teknik dasar Syadam Habli Dhya'Ulhaq, 2024

**EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN BOOMERANG RUN DAN MODIFIKASI LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

menggiring bola dengan sangat baik seperti dikatakan Tri Sutrisno dalam (Ulfiansyah, Rustiadi, & Hartono, 2018) bahwa menggiring bola sangat diperlukan dalam menguasai jalannya permainan dan juga penyerangan. Dalam penelitian Ilahi (Ilahi, 2021) mengatakan kesalahan yang terjadi pada pemain Sekolah Sepak Bola yaitu menggiring bola, karena pada saat menggiring bola, bola mudah dirampas karena bola terlalu jauh dari kaki pemain.

Menggiring bola menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan saat bermain sepak bola, menggiring bola dengan lincah menjadi pengaruh besar terhadap kualitas seorang pemain, sehingga kemampuan menggiring bola dengan lincah menjadi hal yang harus diperhatikan. Ilahi W (Ilahi, 2021) dalam penelitiannya mengatakan di antara semua penguasaan dalam sepak bola, teknik dasar menjadi faktor keberhasilan pemain untuk menjadi pemain profesional salah satunya dribbling, karena merupakan penguasaan dasar yang harus dikembangkan.

Shuttle run dan Boomerang run dipilih sebagai bentuk treatment karena dirasa dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, modifikasi yang dilakukan pada penelitian kali ini yaitu shuttle run dan boomerang run digunakan dengan menggiring bola. Perubahan setelah dilakukan treatment, yang diinginkan yaitu kemampuan menggiring bola pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo menjadi lebih baik dan setidaknya tidak menghambat dalam skema permainan seperti dikatakan (Esposito & Raiola, 2020) pembentukan pemain muda didorong oleh Teknik dan merupakan elemen prioritas yang harus dilatih.

Dalam penelitian (Hulfian, 2020) “untuk mendapatkan teknik dribbling yang baik, pemain membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan untuk membantu meningkatkan ketarampilan menggiring bola, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan menggiring bola”. Pada penelitian kali ini modifikasi Boomerang run dan Shuttle run menjadi latihan yang akan dipilih seperti dikatakan (Gardasevie & Bjelica, 2020) bahwa untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola membutuhkan Latihan yang terprogram untuk mencapai tujuan Latihan yang diinginkan.

Penelitian sebelumnya mengatakan, Penelitian Ilahi W (Ilahi, 2021) dari beberapa penelitian yang dilakukan latihan Zig-zag run merupakan latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola sedangkan kelemahan latihan shuttle run yaitu ruang gerak yang dibatasi dan intensitas latihan yang sulit diukur. Sedangkan pada penelitian kali ini peneliti ingin melihat pengaruh modifikasi Latihan Boomerang run dan Shuttle run menjadi

Latihan yang akan digunakan, seperti sudah dikatakan pada paragraf sebelumnya bahwa Boomerang run memiliki tujuan Latihan yang sama dengan Zig-zag run.

Dikatakan oleh astelo dan matos dalam (Esposito & Raiola, 2020) bahwa tanpa adanya teknik yang baik tidak mungkin ada permainan sepak bola. Oleh karena itu kali ini penelitian akan berfokus pada pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan shuttle run yang dapat mempengaruhi kelincahan dalam menggiring bola.

“Pada penelitian sebelumnya peneliti mencari mengenai perbandingan latihan Zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola, latihan Zig-zag run dan shuttle run merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola” (Ilahi, 2021). Dalam penelitian sebelumnya Latihan Zig-zag run dan shuttle run memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Namun, pada penelitian kali ini peneliti akan melihat Pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan Shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain KU 15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo, seperti yang sudah ditulis sebelumnya bahwa penelitian ini akan menggunakan pola penelitian pre-test, treatmen, dan post tes. Namun peneliti belum meneliti pengaruh latihan Boomerang run terhadap kemampuan menggiring bola.

Pada penelitian kali ini memiliki dua variabel bebas yaitu latihan Boomerang run dan latihan shuttle run yang akan dimodifikasi dalam mengobati variable terikat yaitu kelincahan menggiring bola pada pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo.

Modifikasi Latihan Boomerang run memiliki pola latihan yang lebih terlihat lincah karena melakukan gerakan dengan melewati *cones* yang lebih sering sehingga berpengaruh lebih signifikan, menurut (Nugraha & Syafi'i, 2020) latihan boomerang run adalah Latihan motor ability yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga dan bertujuan untuk melatih kelincahan, sedangkan modifikasi latihan shuttle run memiliki ruang gerak yang lebih luas dalam menggiring bola menurut (Fitrianingsih, 2015) shuttle run adalah Latihan berubah arah secepat-cepatnya menggunakan arah mata angin atau searah jarum jam, kedua variabel bebas tersebut dipilih karena memiliki kualitas latihan yang dirasa dapat mengembangkan kemampuan menggiring bola.

## 1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Modifikasi latihan Boomerang run terhadap kelincahan menggiring bola?

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola?

1.2.3. Apakah terdapat perbedaan latihan Boomerang run dan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan Modifikasi latihan Boomerang run terhadap kelincahan menggiring bola

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan latihan Boomerang run dan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Peneliti**

- a. Penelitian kali ini dapat membantu peneliti menjelaskan pengaruh Modifikasi Latihan Boomerang run dan Shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola
- b. Penelitian ini dapat menjadi solusi bagi para pelatih dan pelaku olahraga dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola, utamanya dalam Cabang Olahraga Sepak Bola

#### **1.4.2 Bagi Pihak Lain**

- a. Penelitian kali ini dapat menambah variasi Latihan bagi pembaca terutama mengenai latihan Kelincahan dalam Sepak Bola
- b. Penelitian kali ini dapat bermanfaat dalam mencari referensi untuk penelitian berikutnya.

### **1.5 Struktur organisasi**

Struktur organisasi dalam penulisan ini mengacu pada pedoman Karya Tulis Ilmiah (KTI) UPI Tahun 2021 ( Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun kandungan dan urutan penulisan setiap BAB sebagai berikut :

BAB 1 Pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi, BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait kelincahan menggiring bola, shuttle run, dan boomerang run. BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan Syadam Habli Dhiya'Ulhaq, 2024

*EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN BOOMERANG RUN DAN MODIFIKASI LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

temuan-temuan dan hasil pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi, Rekomendasi berisikan Simpulan, Implikasi, Rekomendasi berisikan atas hasil penelitian.