

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sepakbola adalah olahraga yang digemari oleh semua kalangan di dunia, termasuk di Indonesia. Dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga ini disukai terutama oleh para laki-laki tetapi wanita pun tidak sedikit yang menyukai olahraga ini. Sepakbola tidak hanya dijadikan hobi semata pada saat ini, tetapi sudah menjadi suatu cita-cita yang ingin orang-orang capai. Kita tidak asing lagi melihat dan mendengar sepakbola menjadi pekerjaan banyak orang karena dari sepakbola orang-orang mendapatkan materi yang tidak sedikit, contohnya di liga profesional para atlet mendapatkan penghasilan melalui olahraga ini. Bahkan kita lihat pada saat sekarang ini banyak sekali orang tua yang mendaftarkan anak-anaknya ke sekolah sepak bola atau akademi sepak bola dengan maksud ingin anaknya bisa bermain bola dan menjadi pemain sepak bola profesional.

Untuk dapat bermain bola dengan baik pemain harus mempunyai kemampuan teknik-teknik dasar sepak bola. Sucipto dkk (2000, hlm. 17) berpendapat bahwa “teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), mengiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Teknik-teknik dasar tersebut sudah harus diberikan sejak usia dini.

Tidak hanya teknik dasar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Dengan kondisi yang prima atlet akan bisa bermain dengan baik selama 2x45 menit dalam satu pertandingan. Kadang banyak sekali atlet yang mengesampingkan kondisi fisik ini, padahal dengan kondisi yang prima performa atlet akan baik di dalam lapangan.

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam sepakbola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan ini penting sekali dalam bergerak dan mengubah arah dengan cepat dalam permainan sepakbola. Mengenai hal ini, Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa “komponen fisik yang diperlukan dalam cabang sepakbola antara lain; kekuatan otot, kelentukan, kelincahan dan power”. Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan cepat dengan keseimbangan tubuh yang tetap. Menurut Harsono (1993, hlm. 14) “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dan Suharno HP (1983, hlm. 28) “mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi”. Kelincahan sangat penting sekali bagi setiap pemain sepakbola, dimana kelincahan sangat penting ketika berlari, bergerak, mencari posisi yang tepat, baik pemain yang berposisi sebagai kiper, pemain bertahan, pemain tengah, maupun pemain depan harus mempunyai kelincahan yang sangat bagus. Hal ini sesuai dengan yang di kutip oleh *Soccer Agility* bahwa “*there are several moments during a soccer match where all that agility soccer training will pay off. It doesn't really matter what position you're playing on*”. Maksudnya dari kutipan di atas bahwa kelincahan dalam pertandingan sepakbola sangat penting, tidak memandang apapun posisinya.

Kelincahan sangat penting bagi pemain sepakbola. Dengan kelincahan yang baik pemain akan bisa bergerak dengan lincah ke segala arah dengan tujuan yang akan dicapai. Kelincahan itu sendiri dapat berperan dalam mengubah arah tubuh kita dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada tubuh kita. Sesuai dengan yang di jelaskan oleh Santana (2000, hlm. 80) “*agility is closely related to balance because it requires athletes to regulate shifts in body*”. Pendapat di atas menjelaskan bahwa dalam kelincahan sangat erat kaitanya

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan keseimbangan, karena memerlukan atlet untuk mengatur pergeseran dalam tubuh. Dengan kelincuhan juga seorang pemain dapat bergerak dan dapat melewati sergapan lawan ketika adanya tekanan dari lawan dengan ruang gerak yang terbatas dan dengan adanya penjagaan yang ketat dari lawan.

Kelincuhan juga sangat penting bagi pemain sepakbola untuk bergerak dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan. Tidak hanya dalam bertahan, dalam menyerang pun sangat penting kelincuhan seorang pemain depan dalam menerobos pertahanan tim lawan. Penyerang (pemain depan) harus mempunyai kelincuhan yang bagus, karena penyerang harus bisa memasuki pertahanan lawan dengan usaha mencetak gol dan penyerang juga harus bisa 1 lawan 1 dengan kiper lawan ketika berada di daerah 16 untuk mencetak gol. Penyerang dalam hal ini bisa dikatakan harus mempunyai kelincuhan yang lebih di bandingkan pemain-pemain lainnya, ini di karenakan penyerang harus selalu bergerak untuk berusaha masuk ke dalam daerah pertahanan lawan. Penyerang harus bisa bergerak dengan cepat, mengubah arah dengan cepat, menghindari lawan dengan cepat, melepaskan diri dari lawan dengan cepat, hal ini juga harus di dukung dengan keterampilan kecepatan, keseimbangan dan kelenturan pemain itu sendiri baik tanpa bola maupun menggunakan bola. Hal ini sesuai dengan kutipan *Soccer Agility* yang menjelaskan bahwa:

Attackers – Since agility affects sprinting, dribbles and your ability to throw your marker off balance and finish a cross, you can pretty much deduct that it's a crucial skill to work upon as a striker. In the opponent's box, you have infinitely less time to act than anywhere else on the pitch and improving your ball control speed through agility is equally crucial

Maksud dari pendapat di atas adalah dengan kemampuan kelincuhan seorang penyerang akan mampu berlari cepat menggunakan bola atau tanpa bola tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pertahanan lawan penyerang juga lebih

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincuhan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

cepat bertindak untuk mengambil suatu keputusan dan juga meningkatkan kecepatan kontrol bola melalui kelincahan.

Tidak hanya pemain depan saja pemain tengah dan pemain bertahan pun harus mempunyai kelincahan yang bagus. Pemain tengah harus bisa dengan cepat mengalirkan bola ke penyerang dengan tujuan bisa melakukan penyerangan dengan cepat. Dan juga pemain bertahan disini tugasnya harus bisa lincah dan cepat ketika bertahan karena adanya serangan dari lawan. Sesuai dengan kutipan yang di ambil dari *Soccer Agility* yang menjelaskan bahwa

Defenders – As I noted earlier, a defender can make good use of their agility by countering dribbles and tackling correctly. A defender is also forced to sprint out of defense on many occasions during a match, forming the offside line and leaving strikers out of play, so by improving their acceleration through agility exercises, defenders actually improve this off-the-ball skill as well. Midfielders – For left and right midfielders, agility exercises work towards helping them dribble easier and giving them the acceleration boost needed to overcome their direct opponents. For central midfielders and playmakers, agility can create an awesome combination with the player's vision, allowing him to quickly gain control of the ball, turn it in the direction of a teammate and unleash the pass.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa dengan kelincahan pemain bertahan dapat mengiring bola dengan benar dan cepat ketika serangan balik, bek juga harus keluar pertahanan dengan cepat, membentuk garis offside, sehingga dengan meningkatkan akselerasi mereka dengan latihan kelincahan. Untuk gelandang kiri dan kanan dengan kelincahan akan memudahkan mereka untuk lari dan mengiring bola dengan cepat ketika menyerang , sedangkan untuk gelandang tengah dengan kelincahan mempercepat mereka untuk membuat kombinasi yang mengagumkan dengan visi pemain, sehingga cepat menguasai bola.

Sesuai dengan penjelasan di atas tentang pentingnya kelincahan bagi setiap pemain dalam cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan prestasi sepakbola itu sendiri. Bentuk dari

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

latihan kelincahan itu sendiri tentunya dengan lari dengan cepat, mengubah arah dengan cepat, sesuai dengan bentuk gerakan di lapangan. Adapun mengenai bentuk-bentuk latihan kelincahan Harsono (1988, hlm. 172-173) mengatakan bahwa “bentuk latihan untuk kelincahan (*agilitas*) antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag run*), lari boomerang, *envelop*, halang rintang, *hexagon*, dan lain-lain.”

Salah satu bentuk latihan kelincahan yang sering diterapkan dalam latihan fisik adalah bentuk latihan *zig-zag*. Bentuk latihan kelincahan ini dilakukan dengan cara lari ke depan dengan mengubah arah dengan cepat yang dibatasi kons sebagai pembatas.

Dalam penelitian ini, penulis memilih metode latihan yang mungkin meningkatkan kelincahan yakni metode interval dan metode repetisi. Kedua metode ini mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kelincahan atlet. Sidik (2011) menjelaskan bahwa “metode latihan yang dapat diterapkan dalam bentuk latihan ini adalah seperti metode repetisi, metode interval, metode tempo run atau metode kontinyu”. Namun, dari kedua metode ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengungkapkan metode mana yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Santoso dkk (2005, hlm. 66) menjelaskan bahwa “latihan interval dilakukan dengan menggunakan selang waktu istirahat di antara rangkaian kegiatan yang harus dilakukan”. Harsono menambahkan bahwa (1988, hlm. 156) "interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Metode latihan ini metode yang sangat berat dimana kondisi atlet harus bugar untuk bisa mendapatkan hasil yang baik, metode ini juga dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Metode latihan repetisi menurut Sidik (2010) “metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (*repetisi*) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi”.

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bertolak dari penjelasan di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh “Pengaruh Bentuk Latihan *Zig-Zag* dengan Metode Latihan Repetisi dan Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah bentuk latihan *zig-zag* dengan metode interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepakbola?
2. Apakah bentuk latihan *zig-zag* dengan metode repetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada bentuk latihan *zig-zag* menggunakan metode interval dengan repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada bentuk latihan *zig-zag* dengan metode interval terhadap kelincahan pemain sepakbola
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada bentuk latihan *zig-zag* dengan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *zig-zag* dengan metode interval dan bentuk latihan *zig-zag* dengan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

D. Manfaat Penelitian

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah sepakbola terutama pada kelincahan pemain sepakbola
2. Sebagai bahan informasi bahwa untuk meningkatkan proses latihan dapat ditunjang dengan latihan kelincahan yang sesuai dengan tujuan latihannya
3. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet dalam proses latihan kelincahan dalam sepakbola

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian ini sangat penting sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan membatasi ruang lingkup pembahasan. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dari penelitian ini adalah bentuk latihan *zig-zag* dengan metode interval dan bentuk latihan *zig-zag* dengan metode repetisi
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan pemain sepakbola
3. Sampel yang digunakan adalah 22 orang pemain Tim Coerver Coaching KU-12 Bandung

F. Batasan Istilah

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bentuk latihan *zig-zag*. Bentuk latihan *zig-zag* adalah suatu latihan untuk mengukur kelincahan dengan mengubah arah dalam kecepatan tinggi (Sajoto, 1988).
2. Metode Latihan Interval adalah konsistensi dalam norma pembebanan, yaitu Jarak yang ditempuh konsisten, usaha (intensitas) yang dilakukan konsisten,

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan yang paling penting adalah masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten (Sidik, 2011).

3. Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (*repetisi*) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi (Sidik, 2011).
4. Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993, hlm. 525) “Lincih berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap”. Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi (Suharno HP, 1983, hlm. 28).

G. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah, struktur organisasi skripsi

BAB II kajian pustaka, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian: dalam kajian pustaka berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang hakekat sepakbola, hakekat kondisi fisik, hakekat kelincahan, prinsip-prinsip latihan, hakekat latihan zig-zag, hakekat metode latihan, hakekat metode interval dan metode repetisi, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti

BAB III metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrument penelitian, pelaksanaan latihan, prosedur penelitian

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB IV hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian, analisis data dan diskusi temuan

BAB V kesimpulan dan saran yang membahas kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.

Rizki Mubaraq, 2015

Pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap kelincahan pemain sepakbola

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu