

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepakbola di Indonesia mulai memperlihatkan perkembangan yang baik, ditandai dengan berjalannya liga yang berkualitas dengan tim-tim yang di kelola oleh swasta. Hal ini menunjukkan bahwa sepakbola di Indonesia telah berorientasi industri dan tidak bergantung pada pemerintah daerah. Dengan demikian, hal tersebut memberikan keuntungan bagi para pemain secara finansial. Namun perkembangan sepakbola di Indonesia tersebut tidak sebanding dengan prestasi Indonesia di *event* internasional.

Pembinaan atlet merupakan pekerjaan yang sangat berat maka oleh sebab itu harus dilakukan secara intensif dan teliti. Pengetahuan dan kemampuan pelatih sangat di tuntut dalam hal ini. Selain peningkatan kemampuan teknik, peningkatan kemampuan fisik merupakan hal yang harus dilakukan secara tepat dan intensif. Kemampuan kondisi fisik merupakan aspek yang paling besar untuk ditingkatkan dalam olahraga.

Pembinaan atlet sepakbola di SMKN 2 Kota Bandung saat ini masih terbilang belum maksimal, terlihat dari pencapaian prestasinya dalam cabang olahraga sepakbola masih sangat jauh dari harapan. Kondisi seperti ini salah satunya diakibatkan oleh kemampuan fisik para pemain yang kurang prima sehingga diindikasikan bahwa latihan kondisi fisik di tim sepakbola SMKN 2 Kota Bandung kurang maksimal, dan hasil observasi peneliti di SMKN 2 Kota Bandung, pelatih dalam memberikan latihan hanya terpusat atau terpatok pada pola melatih kemampuan teknik itu saja, dan tidak memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang mampu memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik tersebut.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi bagi seorang atlet. Apabila mempunyai kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki kebugaran jasmani dan

kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang baik juga. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) adalah :

Kalau kondisi baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Permainan sepakbola dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks, karena menuntut kondisi fisik yang komprehensif, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan sepakbola karena di butuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quikness*), dan *flexibility*

Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet sepakbola yang yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalama komponen kecepatan gerak merubah arah. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan sepakbola menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. permainan sepakbola juga merupakan permainan gerak multi arah tidak bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat.

Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:172) “Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga permainan seperti voli, basket, sepakbola, hoki, softball dan sebagainya”. Oleh Karena itu supaya mampu mengubah posisi dengan tepat pada saat sedang bergerak bergerak, maka otomatis

seorang pemain sepakbola harus memiliki tingkat kelincahan yang baik. Telah dilakukan penelitian oleh beberapa orang bahwa komponen gerak agility dibutuhkan dalam cabang olahraga permainan karena dalam pelaksanaannya banyak gerakan-gerakan merubah arah.

Apabila permasalahan yang telah diungkapkan di atas tidak segera ditemukan solusi yang tepat dalam penanganannya mungkin prestasi olahraga permainan sepakbola tidak akan pernah maju seperti negara-negara lain, dan pengetahuan pelatih akan kurang terhadap penyusunan program latihan yang baik dan sistematis serta tersusun dalam meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan gerak (SAQ) khususnya kecepatan gerak agility. Secara teoritis menurut Dikdik (2012:92) adalah :

Untuk meningkatkan kecepatan gerak seorang atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai model latihan seperti *shuttle run*, *zig zag run*, *obstacle run*, *hexagon drill*, *pentagon drill*, *Illinois agility run*, *T agility run*, *soccer agility run*, *arrowhead agility run*, *super shuttle run*, *weave in weave out agility run*, *boomerang run*, *box drill* dan masih banyak model latihan yang lainnya.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan sepakbola karena dalam permainan sepakbola banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Dalam olahraga sepakbola dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Gerakan tanpa bola tersebut tentunya ditunjang oleh beberapa teknik agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna.

Di dalam permainan sepakbola, latihan *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Latihan *agility* umumnya berupa *shuttle run*, *zig zag run*, *obstacle run*, *hexagon drill*, *pentagon drill*, *Illinois agility run*, *envelope run*, *T agility run*, *soccer agility run*, *arrowhead agility run*, *super shuttle run*, *weave in weave out agility run*, *boomerang run*, *box drill* dan masih banyak model latihan yang lainnya.

*Zig-zag run* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Latihan tersebut dilakukan sebanyak 10 kali atau disesuaikan dengan kebutuhan program latihan yang dibuat. Dengan model rintangan yang membentuk pola zig-zag latihan ini sering dipakai dalam pelatihan kelincahan cabang olahraga sepakbola, karena karakteristik pola perubahan arah yang terjadi pada model latihan ini sesuai dengan karakteristik pola perubahan arah yang terjadi dalam sepakbola.

*Envelope run* adalah salah satu model atau bentuk latihan kelincahan (*agility*), hakikat dari *envelope run* disini adalah bentuk latihan kelincahan dengan melewati marka (tanda) yang disusun membentuk pola seperti amplop (*envelope*),, dimana pada latihan ini terdapat 4 buah titik yang membentuk sebuah persegi panjang dengan jarak masing-masing 2 meter dan 3 meter. Karakteristik pola perubahan arah dan sudut perubahan arah yang terjadi pada model latihan *envelope run* ini variatif dan cukup ekstrim.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu (Sajoto, 1988: 59). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988: 77). Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *zig-zag run* dan *envelope run* tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga sepakbola, sebab apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet, seperti *passing*, *stopping*, *keeping* dan *shooting* bisa menjadi menurun. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam pemain sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu diteliti tentang latihan *zig-zag run* dan *envelope run* dampaknya terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Untuk itu peneliti ini

mengangkat judul “PERBANDINGAN METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *ENVELOPE RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *zig-zag run* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain dalam permainan sepakbola?
2. Apakah metode latihan *envelope run* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain dalam permainan sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *zig-zag run* dengan metode latihan *envelope run* dalam memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dengan adanya tujuan yang jelas dapat dijadikan pedoman mengenai apa yang perlu dilakukan dan cara yang paling baik ditempuh untuk sampai pada tujuan yang diharapkan. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, maka yang menjadi tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *envelope run* terhadap kelincahan pemain sepakbola.
3. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

### **D. Manfaat Penelitian**

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk

mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat bagi ilmuwan. Untuk itu, manfaat teoritis penelitian ini adalah :

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepak bola.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola khususnya yang berkaitan dengan kelincahan yang belum terjangkau dalam penelitian.

#### 2. Manfaat praktis

Manfaat praktis adalah manfaat bagi pelaksanaan. Adapun manfaat praktis disini adalah :

- a. Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepak bola pada umumnya.
- b. Bagi para pelatih sepakbola diharapkan hasil penelitian bisa menjadi acuan pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif dan untuk menambah perbendaharaan metode latihan kelincahan yang baru.

### **E. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian. agar penelitian ini lebih terarah. mengenai pembatasan masalah dijelaskan oleh arikunto (1990:15) bahwa: “bagian dari proposal maupun laporan penelitian tempat penelitian memberikan penjelasan kepada orang tentang hal-hal yang berkenaan dengan kegiatan penelitian”.

Berdasar pada penjelasan di atas ,maka penelitian dibatasi hal-hal seperti berikut :

Alan Amanda, 2014

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *ENVELOPE RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

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

1. Variable bebas yaitu latihan *zig-zag run* (Xa), latihan *envelope run* (Xb).
2. Variable terikat yaitu kelincahan (Y).
3. Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMKN 2 Kota Bandung.
4. Sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling, dari jumlah populasi 24 peneliti akan mengambil 24 siswa untuk dijadikan sampel penelitian.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

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

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi.

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

Dalam kajian pustaka berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang hakekat permainan sepakbola, hakekat latihan, hakekat latihan kondisi fisik, hakekat kemampuan kondisi fisik, hakekat kemampuan SAQ, hakekat kemampuan *agility*, dalam kerangka berfikir berisi tentang perbandingan pengaruh metode latihan *zig-zag run* dan *envelope run* terhadap peningkatan kelincahan pemain dalam sepakbola, dan dalam hipotesis penelitian berisi tentang jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti.

#### **BAB III METODE PENELITIAN**

Membahas mengenai lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

#### BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi pengelolaan data atau analisis data, dan pembahasan atau analisis temuan

#### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan