

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang di latar belakang oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Untuk itu, seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya. Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan : "...ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental."

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia bahkan dunia. Permainan ini dapat dilakukan mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan ini mempunyai tujuan yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar gawang sendiri terhindar dari kemasukan. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang mampu menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Mengenai pengertian sepakbola menurut Luxbacher (2008, hlm. 2) menyatakan bahwa:

Permainan sepak bola adalah cabang olah raga yang dimainkan oleh dua tim yang masing- masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan daerah gawang sendiri dan berusaha untuk menjebol gawang lawan sebanyak - banyaknya untuk menentukan hasil dan pemenangnya.

Dalam permainan sepak bola aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dalam pembagian dan pengembangannya menurut Zimmermann dkk. (1981) dalam Sidik (2011) mengemukakan bahwa kemampuan fisik adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kelenturan :
 - a. Kemampuan kelenturan statis (*Static Flexibility*)
 - b. Kemampuan kelenturan dinamis (*Dynamic Flexibility*)
2. Kemampuan kecepatan gerak maksimal :
 - a. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Speed*"
 - b. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Agility*"
 - c. Kemampuan kecepatan gerak maksimal "*Quickness*"
3. Kemampuan Kekuatan :
 - a. Kemampuan kekuatan maksimal (*Maximum Strength*)
 - b. Kemampuan kekuatan yang cepat (*Speed Strength/Power*)
 - c. Kemampuan daya tahan kekuatan (*Strength Endurance*)
4. Kemampuan Daya Tahan :
 - a. Kemampuan daya tahan anaerobik (*Anaerobic Endurance*)
 - b. Kemampuan daya tahan aerobik (*Aerobic Endurance*)

Permainan sepak bola menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif untuk membantu dalam melakukan variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang prima. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan otot, power dan kelincahan. Mengenai hal ini, Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa: "Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekutan otot, daya tahan otot, kelenturan, kelincahan dan power."

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi atlet sepak bola, khususnya komponen kelincahan, maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincahan itu sendiri. Menurut Wilmore dalam Harsono (1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa: “...*the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position.*” Maksudnya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (200, hlm. 146) menjelaskan bahwa: “Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.”

Dari kedua konsep di atas, peneliti merujuk pada kedua teori itu yang melihat bahwa kemampuan kelincahan untuk pemain sepak bola sangat diperlukan karena banyaknya gerakan mengubah arah dengan cepat saat melakukan variasi serangan maupun dalam melakukan pertahanan. Oleh karena itu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah suatu model latihan yang menuntut pelakunya mampu mengubah arah dengan cepat, bergerak dari satu tempat ke tempat lain dan tidak kehilangan keseimbangan. Dengan kelincahan yang baik dapat dilihat ketika seorang pemain dapat bergerak dengan lincah ke segala arah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam permainan sepak bola, kemampuan kelincahan sangat berperan dalam memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kemampuan kelincahan yang baik, seorang pemain memungkinkan dapat melewati sergapan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain untuk melewati lawan dengan ruang geraknya sangat terbatas karena penjagaan yang ketat (*pressure*) dari lawan. Kemampuan kelincahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Dalam sebuah proses latihan dibutuhkan sebuah metode latihan yang tepat sebagai salah satu faktor untuk meraih prestasi maksimal. Salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh pelatih-pelatih yaitu metode repetisi, metode latihan ini dilakukan dengan penerapan pengulangan yang banyak agar tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Metode repetisi merupakan metode yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bervariasi. Seperti yang dijelaskan oleh Sidik (2011) tentang metode latihan repetisi bahwa :

Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest Interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set tergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali pada denyut nadi latihan inti).

Kemampuan kelincihan dalam permainan sepak bola sangat penting dalam melakukan pergerakan mengubah arah dengan cepat, baik dalam pertahanan maupun penyerangan. Artinya pemain sepak bola bisa bergerak dengan cepat dan bisa mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuhnya dalam menghindari penjagaan (*pressure*) yang ketat dari lawan. Ketika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*). Oleh karena itu, proses pelatihan fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet. Mengenai pentingnya kelincihan dalam permainan sepakbola menurut Sucipto dkk (2000, hlm. 11), menjelaskan bahwa:

Agilitas itu Sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan diri dari penjagaan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola.

Ketika berbicara prestasi dalam olahraga khususnya permainan sepak bola, maka kemampuan fisik menjadi bagian penting dari sebuah proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Bompa (1999, hlm. 54) mengemukakan “*physical training is one of the most important ingredient to archive high performance.*” Berarti jelas bahwa salah satu unsur penentu prestasi puncak salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik.

Sesuai dengan uraian di atas tentang peranan kemampuan fisik khususnya kelincahan dalam cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat berperan dalam meningkatkan prestasi dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan hasil penelitian Milanovic (2013) bahwa : “Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda dan dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.”

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zigzag run, Illinois run, envelope run, dodging run, obstacle run, boomerang run, squat thrust, down the line drill, dll.* Dalam penelitian ini, peneliti mengambil dua bentuk latihan untuk membandingkannya, yaitu bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run*.

Dalam melaksanakan latihan *envelope run* dan *boomerang run* sebagai upaya meningkatkan kelincahan, maka seorang pelatih maupun atlet harus memahami prinsip-prinsip latihan yang akan diterapkan dalam pelaksanaan kedua latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud diantaranya adalah sistematis, berulang-ulang, beban lebih (*overload*), dan individualisasi. Kedua bentuk latihan ini memiliki perbedaan dan kesamaan. Adapun perbedaan dan persamaannya adalah sebagai berikut:

Perbedaan latihan *envelope run* dengan *boomerang run*:

1. Titik yang dilalui
2. Arah gerak

Kesamaan latihan *envelope run* dengan *boomerang run*:

1. Tujuan

2. Kecepatan lari
3. Keseimbangan yang harus dijaga

Dalam pelaksanaannya bentuk latihan *envelope run* lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak, sedangkan bentuk latihan *boomerang run* lebih memfokuskan pada kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka faktor kondisi fisik dari kelincahan sangat penting dalam menunjang pemain sepak bola dalam meraih prestasi maksimal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan difokuskan pada bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu; latihan *envelope run* dan *boomerang run*. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh bentuk latihan *envelope run* dan bentuk latihan *boomerang run* dengan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola?
2. Apakah latihan *boomerang run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola?
3. Manakah diantara bentuk latihan *envelope run* dengan *boomerang run* yang memberikan pengaruh lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.
2. Untuk mengetahui apakah latihan *boomerang run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.
3. Untuk mengetahui manakah diantara bentuk latihan *envelope run* dengan *boomerang run* yang memberikan pengaruh lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam proses belajar mengenai bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.
2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman dalam proses pelatihan bagi Pembina dan pelatih dalam menyusun perencanaan atau program pelatihan mengenai bentuk latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

E. Pembatasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan kelincahan.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para siswa di Propelat Soccer School Bandung tingkat Suratin (U-17) , sebanyak 40 orang.

F. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahpahaman penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Poerwadarminta (1984, hlm. 731) adalah gaya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan. Dalam hal ini daya yang ditimbulkan oleh latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run*.
2. Latihan menurut Harsono (1988, hlm. 100) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya.
3. Metode repetisi menurut Sidik (2011) adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest Interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set tergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali pada denyut nadi latihan inti).
4. *Envelope run* adalah bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan lari secepatnya mulai dari titik satu ke titik yang lain, setiap kali sampai pada suatu titik yang berada dihadapannya, maka harus berusaha untuk secepatnya melewati titik berikutnya hingga menuju titik awal.
5. *Boomerang run* menurut Harsono (1988, hlm. 173) adalah atlet secepatnya berlari melingkari kelima titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini, ada lima titik yang berbentuk bintang berjarak kira-kira 4 meter.
6. Kelincahan menurut Nurhasan (2000, hlm. 146) adalah Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.

G. Strukur Organisasi Skripsi.

Sistematika penulisan yang digunakan pada penyusunan skripsi ini, seperti diuraikan, di bawah ini:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan mengapa masalah tersebut diteliti, rumusan masalah penelitian dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan, manfaat penelitian disajikan secara praktis dan teoritis.

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang :

- a. Kajian Pustaka yang mengungkapkan tentang : (1) Hakikat Permainan Sepak Bola, (2) Hakikat Latihan, (3) Hakikat Latihan Fisik, (4) Hakikat Metode, (5) Hakikat Metode Latihan, (6) Hakikat Metode Repetisi, (7) Hakikat Latihan Kelincahan (8) Latihan *Envelope Run*, (9) Latihan *Boomerang Run*, (10) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi.
- b. Kerangka Berpikir
- c. Hipotesis.

3. BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, pelaksanaan latihan, teknik pengolahan data yang digunakan, dan analisis data pada penelitian ini.

4. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dijelaskan hasil penelitian dengan menggunakan pengolahan dan analisis data yang menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis dan tujuan penelitian.

5. BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dijelaskan tentang kesimpulan penelitian dan saran.