

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga yang cukup digemari di dunia. Semua kalangan bisa memainkannya, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, bahkan orang-orang yang sudah lanjut usia pun masih ada yang aktif untuk bermain sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang murah dan praktis karena dapat dimainkan dimana saja. Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan banyak orang didalamnya sesuai dengan peraturan yang ada.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Mengenai batasan sepakbola dijelaskan oleh Sucipto dkk (2000, hal. 7). Mengungkapkan bahwa:

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dilakukan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumnya.

Sedangkan menurut Luxbacher (2004, hlm.5) menyatakan bahwa “sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya”.

Di zaman yang modern ini, perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Teknologi mulai diterapkan untuk kepentingan bersama dalam memajukan seluruh elemen yang terkait didalam sepakbola, dengan adanya teknologi garis gawang yang sudah diterapkan dalam sebuah pertandingan dan sebuah alat yang berupa sensor atau *chip* yang disimpan didalam bola menunjukkan bahwa sepakbola semakin berkembang dalam mewujudkan semangat sportifitas dalam sebuah pertandingan sehingga tidak merugikan siapapun. Dengan perubahan

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY MENGGUNAKAN BOLA  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

yang baik, sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, maupun peraturannya.

Dengan adanya proses latihan yang baik, akan menambah keterampilan gerak dalam bermain sepakbola sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatisasi. Latihan harus dilakukan secara maksimal dan disertai dengan beban latihan yang setiap hari semakin meningkat sehingga terjadi proses yang semakin berat. Menurut Bempa dalam buku Satriya (2007, hlm. 11) “Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Seorang pemain sepakbola membutuhkan beberapa kemampuan fisik diantaranya adalah kekuatan, teknik, taktik dan mental. Dengan kondisi fisik yang baik pemain akan lebih mudah melakukan aksi reaksi dengan terus menerus tanpa mengalami kelelahan dilapangan. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) adalah:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung
2. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan gerak
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

Situasi pertandingan yang cepat, seorang pemain sepakbola dituntut untuk terus bergerak baik itu berlari cepat maupun lambat dengan bola. Seorang pemain yang memiliki kelincahan sambil menggiring bola dan kondisi fisik yang baik akan sangat mudah untuk menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah setiap detiknya.

Keterampilan merubah arah atau kelincahan sangat dominan dalam sepakbola kemampuan merubah arah dengan bola maupun tanpa bola. Permainan sepakbola tidak bisa lepas dari aksi individu pemain, hal ini biasa dilakukan oleh pemain yang memiliki kelincahan diatas rata-rata

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY MENGGUNAKAN BOLA  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

guna mengancam pertahanan lawan. Harsono (1988, hlm. 172) ”mengemukakan Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dalam situasi pertandingan dilapangan, pemain tidak hanya berlari sambil menggiring bola. Akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok untuk menghindari sergapan lawan. Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Terdapat banyak latihan untuk meningkatkan kelincahan yang sudah diteliti seperti pengaruh *foot speed ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola, latihan *illinois agility test* terhadap peningkatan kelincahan, *arrowhead agility* terhadap peningkatan kelincahan, latihan *zigzag run* terhadap peningkatan kelincahan dan masih banyak lagi penelitian tentang kelincahan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *Dik's letters agility*, yaitu bentuk latihan kelincahan dengan memanfaatkan nama setiap individu dibentuk dengan garis yang diberi tanda (marka) Setiap melewati marka atlet harus cepat merubah arah untuk berlari menuju marka berikutnya begitu seterusnya sampai nama individu terselesaikan. Seperti yang diungkapkan oleh Pesurnay (2016, hlm 67) “*Dik's letters agility* adalah bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan huruf nama sebagai pola gerak yang dilakukan dengan merubah arah pada setiap titik.

*Dik's letters agility* menggunakan bola adalah bentuk variasi latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan baik saat menggiring bola atau berlari tanpa bola. Dimana gerakan yang berkelok-kelok mempunyai peranan yang sangat baik untuk meningkatkan keterampilan dan kelincahan pemain. Clive Gifford(2007, hal. 20) mengungkapkan” jagalah selalu bola dekat denganmu dan terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak doronglah bola kedepan dengan kakimu bagian dalam dan bagian luar untuk mengalahkan lawanmu. Kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok, dan melakukan gerak tipu”.

Menurut uraian diatas maka sebaiknya pelatih memberikan program latihan yang sistematis dalam meningkatkan kelincahan dan

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY MENGGUNAKAN BOLA  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

meningkatkan keterampilan menggiring bola. Menurut Sidik ( 2012, hal. 92 ) mengemukakan:

Untuk meningkatkan kecepatan gerak seorang atlet dapat ditingkatkan dengan berbagai model latihan seperti *shuttle run*, *zigzag run*, *obstacle run*, *hexagon drill*, *pentagon drill*, *Illinois agility run*, *T agility run*, *soccer agility run*, *super shuttle run*, *weave in weave out agility run*, *boomerang run*, *box drill*, *Dik's letters agility*.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik untuk melakukan akselerasi ke pertahanan lawan. Penerapan latihan yang baik dengan bentuk dan model latihan yang tepat akan memberikan perubahan yang signifikan pada siswa saat melakukan akselerasi, merebut bola dengan cepat, maupun lari berkelok-kelok menghindari sergapan lawan. Latihan *Dik's letters agility* menggunakan bola ini adalah bentuk latihan meningkatkan kelincahan , disamping itu dengan adanya kesulitan menggiring bola dari segi teknik menggiring bolanya pun akan meningkat karena sudah terbiasa berlari sambil menggiring bola. Pemain bisa melakukan akselerasi untuk melewati lawan dengan mudah, berlari berkelok-kelok melewati marka atau cones sambil menggiring bola bukan hal yang mudah bagi atlet pemula, perlu adanya latihan yang dilakukan secara terus menerus dan meningkat disetiap latihan nya.

Dalam sepakbola pemain tidak hanya berlari meminta bola tetapi pemain juga dituntut bisa berlari sambil membawa bola. Agar bola tetap dalam penguasaan dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik, pemain bisa menggiring bola dengan baik dibutuhkan latihan yang berulang ulang dan meningkat setiap harinya. Latihan *Dik's letters agility* menggunakan bola berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Sehingga penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Dik's letters agility* menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini pernah dilakukan sebelumnya oleh Asep Jajang Nurjaman namun dengan masalah yang penulis temui dilapangan lebih kepada latihan menggunakan bola dan ini belum pernah diteliti. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perlu diteliti tentang latihan untuk

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY MENGGUNAKAN BOLA  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

meningkatkan kelincahan. Untuk itu, peneliti ingin mengangkat judul “PENGARUH LATIHAN *DIK’S LETTERS AGILITY* MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA”.

## **1.2. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian ini akan penulis uraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dik’s letters agility* menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dik’s letters agility* tanpa menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola?
3. Manakah yang lebih signifikan latihan *Dik’s letters agility* menggunakan bola dibandingkan latihan *Dik’s letters agility* tanpa menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dik’s letters agility* menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dik’s letters agility* tanpa menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
3. Untuk mengetahui peningkatan signifikan antara *Dik’s letters agility* dengan menggunakan bola dan *Dik’s letters agility* tanpa menggunakan bola pada cabang olahraga sepakbola.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN *DIK’S LETTERS AGILITY* MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

ini, karena suatu penelitian yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia. Manfaat penelitian ini:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini akan memperkaya dan menambah pengetahuan penulis khususnya dan khasanah keilmuan para pembaca umumnya sesuai dengan hasil penelitian.
2. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

### **1.5. Struktur Organisasi Skripsi**

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

- a. BAB 1 Pendahuluan: ( Latar belakang penelitian, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Definisi operasional, Dan Struktur organisasi skripsi ).
- b. BAB 2 Kajian pustaka: ( Olahraga Sepakbola, Teknik dasar sepakbola, Karakteristik sepakbola, Kemampuan kondisi fisik, Hakikat kecepatan gerak ( SAQ ), Hakikat kemampuan kecepatan gerak merubah arah, (*Agility*), Hakikat latihan ). Kerangka pemikiran dan Hipotesis.
- c. BAB 3 Metode penelitian: ( Metode dan Prosedur penelitian. Lokasi dan populasi/Sampel penelitian, Instrumen Penelitian, Teknik pengolahan dan Analisis data.
- d. BAB 4 Hasil penelitian dan Pembahasan: Terdiri dari dua hal utama, yakni: Pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
- e. BAB 5 Kesimpulan dan saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan peneliti

**Rifqi Naufal Nazhif, 2018**

**PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY MENGGUNAKAN BOLA  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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