

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia. Sepak bola juga telah berhasil menarik antusiasme penonton yang lebih banyak dibandingkan dengan olahraga lainnya. Bukan hanya kaum laki-laki saja yang menikmati tontonan olahraga sepak bola ini, kaum perempuan juga ikut menikmatinya. Mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa dengan tidak mengenal batasan umur mereka datang ke stadion untuk menyaksikan pertandingan sepakbola secara langsung. Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Luxbacher (1998, hlm.1) : “Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran olahraga sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama kebudayaan, atau batasan etnik”.

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal diseluruh 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 melibatkan 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, hlm. 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 dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019  
*PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA*

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

diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya”.

Seorang pemain sepakbola membutuhkan beberapa kemampuan, beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik, teknik, tatik dan mental. Di samping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola, Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepakbola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. Sifat dan situasi permainan yang mengadu kelincahan dan keterampilan untuk mengguguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan dan kekuatan menendang, unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali.

Yang dimaksud dengan kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepakbola adalah merupakan permainan perebutan yaitu merebutkan bola dari lawan guna di umpan ketempat yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan. Santoso dkk (2005, hlm. 65) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. dalam situasi pertandingan di lapangan, pemian tidak hanya berlari menggiring bola. Akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut. Berdasarkan definisi kelincahan tersebut, apabila dihubungkan dengan definisi menggiring bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip menggiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas di waktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-tiba maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Dengan demikian, dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincuhan hendaklah mendapatkan perhatian khusus. Sebab latihan itu membutuhkan gerak keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki, tungkai, pinggang bahkan tulang punggung pun ikut serta pada saat melakukan gerakan memutar yang cepat. Oleh karena itu, ketika seorang pelatih melihat atletnya yang memiliki tingkat kelincuhan menggiring bola yang kurang perlu dicarikan metode latihan yang mampu meningkatkan kelincuhan dalam menggiring bola.

*15 yard turn drill* adalah latihan kelincuhan dimana mulai berdiri di kerucut 1 kemudian sprint ke dalam kerucut 2 sambil menggiring berjalan melingkari kerucut ke 2 dan kemudian kembali menggiring bola ke kerucut ke 3 dan sampai lagi ke kerucut pertama.

Sedangkan *Z-Pattern Run* adalah latihan kelincuhan yang bertujuan untuk melatih gerakan transisi dan kemampuan memutar. Latihan ini dilakukan posisi tiga kerucut pada dua baris 5 meter terpisah sehingga kerucut pada baris 2 berada di 5, 15, dan 25 meter, mulailah dalam dua titik sikap berlari diagonal 5 meter ke kerucut pertama, tanam kaki luar dan berjalan di sekitar kerucut terus berlari secara diagonal ke masing-masing kerucut, berlari mengelilingi setiap kerucut. Variasi latihan ini bisa dilakukan misalnya dengan mengatur jarak dari setiap kerucut.

Tujuan utama 15 dari kedua latihan tersebut adalah untuk melatih kelincuhan tetapi penulis akan menggunakan bola pada latihan tersebut untuk mengetahui latihan manakah yang lebih signifikan untuk peningkatan kelincuhan dan berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA”**

## 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 latihan *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincuhan menggiring bola?”

2. Apakah latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola?"
3. Manakah yang lebih signifikan antara *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola dan *z-pattern run* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola?

### **1.3. Rumusan Masalah Penelitian**

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola?"
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola?"
3. Manakah yang lebih signifikan antara *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola dan *z-pattern run* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui latihan *15-yard turn drill* dan *z-pattern run* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola.

### **1.5. Batasan Masalah Penelitian**

Batasan penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas. Maka penelitian ini akan

dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini menganalisa latihan *15-yard turn drill* dan *z-pattern run* dengan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola
2. Penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Sepakbola UPI.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini tercapai, hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak-pihak tersebut diantaranya:

1. Secara teoretis untuk memperoleh pemahaman mengenai alat ukur kemampuan merubah arah dengan cepat, khususnya dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan, bahan referensi dan rujukan bagi atlet maupun pelatih dalam upaya mengembangkan diri di bidang kepelatihan.

2. Secara praktis dapat digunakan suatu acuan pada proses pelatihan dan pembinaan oleh pelatih, dan pelaku olahraga untuk mengetahui kemampuan seorang pemain dalam merubah arah dengan cepat.

### **1.7. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- |         |   |
|---------|---|
| BAB I   | Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. |
| BAB II  | Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti.  |
| BAB III | Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.  |
| BAB IV  | Pembahasan mengenai hasil pengukuranyang diproses melalui pengolahan dan analisis.  |
| BAB V   | Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.  |

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019  
*PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN  
MENGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)