

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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 di dalamnya 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 diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya.

Di zaman yang sudah 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 di dalam sepakbola, dengan adanya teknologi garis gawang yang sudah diterapkan dalam sebuah pertandingan, sebuah alat yang berupa sensor atau *chip* yang disimpan di dalam bola, dan adanya VAR (*video assistant referee*) menunjukkan bahwa sepakbola semakin berkembang dalam mewujudkan semangat sportifitas dalam sebuah pertandingan sehingga tidak merugikan siapapun. Adanya perubahan yang baik, sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, maupun peraturannya.

Adanya proses latihan yang baik, akan menambah keterampilan gerak dalam bermain sepakbola sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatisasi dan reflektif. Latihan harus dilakukan secara maksimal dan disertai dengan beban latihan yang tiap hari semakin meningkat sehingga terjadi proses yang semakin berat. Menurut Bompa 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”. Hal ini sejalan dengan Harsono (1988, hlm. 101) “*Training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Adanya penambahan beban latihan pemain akan mampu meningkatkan kemampuannya.

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 mengungguli 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, pemain tidak hanya berlari menggiring bola, akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. 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.

Dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincahan 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 kelincahan menggiring bola yang kurang perlu dicarikan metode latihan yang mampu meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola.

Unsur kelincahan 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 kelincahan yang kurang perlu dicarikan metode latihan yang mampu meningkatkan kelincahan. Beberapa bentuk latihan yang biasanya diberikan pada atlet sepak bola antara lain: *cone drill*, *ladder drill*, *zig-zag run*, *illinois*, *arrowhead agility*, *Shuttle run* dan *Z-Pattern run*. .

Z-Pattern Run adalah latihan kelincahan 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.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perlu diteliti tentang latihan untuk meningkatkan kelincahan. Untuk itu, peneliti ingin mengangkat judul

“PENGARUH LATIHAN Z-PATTERN RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN 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. Adanya perbedaan bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan seorang pesepakbola di Indonesia maupun tim-tim di Eropa.
2. Bentuk latihan peningkatan kelincahan lebih bervariasi mengikuti dengan kondisi permainan sepak bola pada saat pertandingan.
3. Penggunaan metode latihan dalam suatu latihan tergantung dari kebutuhan latihan tersebut.

1.3. Rumusan Masalah Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pernyataan yang akan di cari jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis ingin mengetahui apakah terdapat peningkatan kelincahan dengan latihan *Z-pattern run*.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan penelitian ini yaitu “apakah terdapat peningkatan yang signifikan latihan *Z-pattern* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola?”

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin di capai. Karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Ada pun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *Z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola.

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 pengaruh latihan *Z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola?
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 pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.
- BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.