

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga berprestasi diperlukan pembinaan secara merata dan latihan yang baik bagi para atlet. Olahraga prestasi tentunya membutuhkan atlet yang memiliki keterampilan dasar yang baik agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Dalam cabang olahraga prestasi khususnya olahraga permainan sepakbola perlu memerhatikan berbagai aspek latihan guna menunjang prestasi yang baik. Aspek latihan yang harus diperhatikan oleh atlet yaitu aspek latihan teknik,taktik,fisik, dan mental yang dilatih secara berkesinambungan dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga permainan sepakbola (Mubarok, 2019). Untuk meningkatkan performa dan prestasi yang baik terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara bersamaan yang diantaranya yaitu latihan teknik,taktik,fisk, dan mental (Harsono, 1988).

Aspek-aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dan sangat mempengaruhi. Apabila salah satu aspek tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi pada aspek yang lain. Kondisi fisik menjadi salah satu hal yang utama yang harus dimiliki oleh para atlet agar dapat menunjang aspek-aspek yang lain. Dalam dunia olahraga kondisi fisik menjadi wadah yang utama agar aspek lain dapat dikuasai dengan baik.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting serta menjadi pondasi untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik,taktik/strategi,dan mental atlet (Zafar Sidik, 2019). Dengan dukungan kondisi fisik yang baik para atlet akan dapat menampilkan kemampuan yang terbaik pada saat dalam pertandingan. Kondisi fisik menjadi unsur yang penting sebagai awal bagi para atlet untuk menunjang sebuah prestasi. Apabila atlet dengan kondisi fisik yang baik maka keterampilan teknik akan baik juga begitupun terhadap aspek taktik dan mental yang saling berkesinambungan. Terdapat beberapa komponen dalam kondisi fisik yang diantaranya adalah kelincahan. Jika seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan lebih muda untuk bergerak melewati lawan.

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan sepakbola (Surohudin, 2013). Kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Dalam olahraga permainan sepakbola kelincahan memiliki peran penting dalam mengola bola (Ramadhan Arifin, 2021). Kelincahan adalah kemampuan yang sangat penting dalam bermain sepakbola agar para pemain dapat bergerak dengan eksplosif pada saat pertandingan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat (Widiastuti, 2015). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah gerakan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak serta tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (A. Z. Utama et al., 2015). Kelincahan juga merupakan komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan pada seluruh aktivitas yang memerlukan kecepatan perubahan posisi tubuh. Latihan kelincahan salah satu prsyarat untuk memperbaiki keterampilan gerak dan teknik dalam olahraga permainan sepakbola, terutama gerakan-gerakan yang memerlukan koordinasi gerak (Ikhsan, 2019).

Kelincahan dalam olahraga permainan sepakbola merupakan kemampuan seorang atlet dalam merubah arah gerakannya dengan cepat dan baik pada saat intensitas pertandingan yang sangat tinggi (Sastra, 2018). Kelincahan dalam cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat berperan dalam meningkatkan prestasi dalam permainan sepak bola . Kelincahan dalam permainan sepakbola memiliki manfaat yaitu untuk menghindari dari kawalan lawan sehingga dapat membuka ruang untuk melakukan *passing* ke teman setim ataupun langsung *dishooting* ke gawang lawan (Daryanto & Hidayat, 2015). Tujuan kelincahan dalam olahraga permainan sepakbola untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda serta mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik gerakan (Sastra, 2018). Kelincahan sangat penting untuk para pemain sepakbola dikarenakan kelincahan sangat erat kaitannya untuk melewti lawan dengan cepat dan fleksibel. Kelincahan dalam olahraga permainan sepakbola juga sangat baik ketika diterapkan diberbagai kalangan untuk pelatihan permainan sepakbola,khususnya pada atlet-atlet prestasi (Sandi et al., 2009).

Dalam olahraga permainan sepakbola apabila seorang pemain sepakbola memiliki tingkat kelincahan yang baik akan sangat mudah untuk bergerak lebih eksplosif melewati lawan dan percaya diri pada saat dalam pertandingan.

Berdasarkan dari pendapat diatas bahwa atlet sepakbola membutuhkan latihan kelincahan dikarenakan dalam olahraga permainan sepakbola diharuskan bergerak lebih cepat dengan eksplosif dalam mengola bola yang baik. Para pemain sepakbola sangat penting untuk memiliki penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola agar pada saat pertandingan para pemain dapat melakukan dengan baik jika berhadapan dengan lawan (Suhdy, 2019). Teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola salah satunya yaitu teknik dalam menggiring bola, dikarenakan teknik dasar tersebut berperan penting untuk menciptakan peluang yang besar untuk tim (Rohim, 2008).

Menggiring bola merupakan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola sehingga para pemain dituntut untuk dapat menguasai bola ataupun mengontrol bola sambil bergerak, berdiri maupun bersiap untuk mengoper bahkan dapat untuk melakukan *shooting* langsung ke gawang (Mielke, 2013). *Dribbling* dalam permainan sepakbola adalah suatu keterampilan menggiring bola yang digunakan dengan melakukan teknik gerakan menggiring bola dekat dengan kaki dalam ruang yang terbatas serta dapat bergerak dengan cepat untuk memasuki ruang yang terbuka agar dapat mengganggu ataupun mengecoh pertahanan lawan dan menciptakan peluang yang besar untuk tim (Luxbacher, 2016). Menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola dikarenakan salah satu teknik yang cukup memiliki peran penting dalam permainan sepakbola (Alchonity Harika Fitri, 2021) . Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola salah satu faktor yang sangat penting dikarenakan dapat menciptakan sebuah peluang yang baik untuk tim bahkan dapat mencetak gol pada saat pertandingan (Suhdy, 2019). Seorang pemain sepakbola dikatakan sukses dalam menggiring bola apabila dapat melewati tekanan ataupun halangan dari pertahanan lawan, mengatur alur permainan dalam lapangan serta dapat memberikan peluang yang baik untuk tim dan mencetak gol sehingga permainan berjalan dengan efektif. Menggiring bola kelihatannya seperti mudah ataupun gampang, akan tetapi banyak pemain-pemain sepakbola yang sering kali kehilangan penguasaan bola pada saat menggiring bola (Farid, 2017).

Oleh karena itu perlunya latihan teknik *dribbling* yang baik untuk mengembangkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola agar pada saat melakukan *dribbling* penguasaan bola tetap terjaga. Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik yang sangat penting dan perlu dikuasai karena para pemain dituntut untuk terus berlari sambil menggiring bola (Fajrin et al., 2021).

Menggiring bola sebuah teknik yang harusnya dilakukan dengan baik dan tenang agar dapat menguasai bola selama mungkin. Teknik cara menggiring bola adalah dorong bola kedepan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki bagian dalam, dan kura-kura kaki penuh serta bola tetap berada dekat kaki agar bola tetap dalam penguasaan (Aidil Arpat et al., 2020). Terdapat beberapa latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang diantaranya yaitu latihan *dribbling* rintangan dengan jarak yang berubah-ubah, dan latihan *dribbling* rintangan jarak yang tetap. Latihan *dribbling* dengan rintangan jarak yang berubah-ubah adalah latihan menggiring bola dengan melewati rintangan berupa cones yang diletakkan secara acak atau berubah-ubah dapat meningkatkan kecepatan lari dan kontrol bola, selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan mengubah arah para pemain dengan baik. Sedangkan latihan *dribbling* rintangan jarak yang tetap merupakan sebuah metode latihan menggiring bola dengan melewati rintangan berupa cones yang diletakkan secara teratur atau tetap dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dan penguasaan bola para pemain sepakbola (Koger, 2007).

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi para pemain sepakbola, latihan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian sebuah prestasi. Program latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diharapkan. Seperti halnya untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* banyak latihan yang dapat digunakan yaitu metode latihan zig-zag, *shuttle run*, *boomerang run*, *illinois run* dan *wind sprint*. Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* terdapat satu bentuk latihan yang sangat sederhana namun dapat memberikan pengaruh yang baik buat para pemain sepakbola untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola yaitu latihan zig-zag merupakan suatu metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* (Ardianda dan Arwandi 2018).

Latihan zig-zag merupakan suatu gerakan yang berbelok-belok dengan kecepatan yang maksimal mengikuti lintasan lari zig-zag, latihan zig-zag ini dapat untuk meningkatkan kelincahan para pemain sepakbola, karena dalam latihan ini terdapat unsur gerak yang terkandung dalam komponen gerak yang eksplosif dengan merubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan pada saat berlari menggiring bola (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Upaya ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam menggiring bola yang baik. Latihan zig-zag adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara menyilaang untuk merubah arah posisi tubuh pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi (Dahlan et al., 2022). Latihan zig-zag salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan yang berubah-ubah dari satu titik ketitik yang lain dengan kecepatan yang maksimal yang melewati rintangan berupa cone ataupun marker yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan merubah arah gerak dalam waktu yang singkat (Antoro et al., 2021). Latihan zig-zag ini salah satu metode latihan dasar yang sederhana dan efisien untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada saat berlari. Tujuan latihan zig-zag adalah untuk meningkatkan kelincahan dan dapat menghindar dari berbagai halangan baik itu orang maupun benda yang ada disekililing (Antoro et al., 2021).

Proses latihan dibutuhkan sebuah metode latihan yang tepat sebagai salah satu faktor untuk meraih performa dan prestasi yang maksimal. Salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh para pelatih sepakbola yaitu metode repetisi, dikarenakan metode latihan ini dilakukan dengan unsur penerapan pengulangan yang banyak agar tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal. Metode repetisi merupakan sebuah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (*repetisi*) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang bervariasi atau tetap (Mubaraq et al., 2022). Metode repetisi adalah metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tiap latihan akan bertambah jumlah pengulangannya. Dalam olahraga permainan khususnya sepakbola untuk meningkatkan kualitas gerakan, metode repetisi ini sangat diperlukan, dikarenakan tiap pemain memerlukan latihan secara berulang ulang dengan tiap latihan bertambah jumlah pengulangannya (*repetisi*). Senada dengan pendapat, (Bompa, 2015) menyatakan bahwa “*An important asset of repetition method is developing willpower through the demand to perform many repetitions*”. Terdapat modal penting dalam latihan dengan menggunakan metode repetisi yaitu dapat meningkatkan atau menumbuhkan kemauan yang keras untuk menyelesaikan seluruh tuntutan dengan repetisi yang banyak. Proses untuk meningkatkan volume latihan dengan cara meningkatkan durasi dan sesi latihan peningkatan densitas latihan perminggu, meningkat jumlah repetisi dan meningkatkan jarak latihan ataupun durasi per repetisi (Bompa & Haff, 2009). Latihan dengan repetisi meningkat dan set tetap adalah latihan dengan menggunakan jumlah pengulangan yang dilakukan untuk jenis latihan dosisnya tetap sama tetapi jumlah pengulangannya untuk satu jenis latihan dosisnya meningkat.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan zig-zag *shuttle run* dan latihan *lateral run* terhadap kemampuan menggiring bola (Putri Wardani, 2020). Serta berdasarkan dari penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Yustisi & Jonni, 2018), dan Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola (Sandi et al., 2009). Dari penelitian tersebut bahwa latihan kelincahan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.

Para pemain UKM Sepakbola UPI Bandung terdapat masalah faktor kelincahan dalam menggiring bola. Kelincahan seorang pemain terlihat pada saat para pemain melakukan *dribbling* bola masih belum optimal. Dikarenakan para pemain lebih memilih mengumpan daripada melakukan *dribbling*, yang seharusnya bola dapat digiring agar lebih dekat dengan sasaran yang ingin dituju, akan tetapi dikarenakan para pemain masih kaku dalam pergerakan dengan bola sehingga pergerakannya dapat ditebak oleh pihak lawan. Oleh karena itu para pemain harus diberikan program latihan kelincahan *dtibbling* yang baik pada saat menjalani aktivitas latihan sehingga tujuan yang ingin dicapai dapat maksimal dengan baik. Pada saat pandemi covid-19 terdapat sebuah masalah yang besar buat para pemain sepakbola yang membuat terhambatnya aktivitas latihan berhenti sementara, sehingga performa dan sentuhan-sentuhan serta kelincahan dalam mengola bola para pemain sepakbola berkurang pada saat bermain bola, khususnya dalam penguasaan teknik menggiring bola.

Olahraga permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat dunia, dikarenakan permainan sepakbola sangat menginspirasi masyarakat menengah bahkan masyarakat bawah sekalipun dapat memainkan tanpa mengeluarkan banyak biaya (suganda,2017). Olahraga permainan sepakbola dimainkan dengan kedua tim yang beranggotakan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang yang mengambil bagian dalam pertandingan. Para pemain berusaha untuk menguasai bola dan menendang bola ke daerah gawang lawan agar dapat menciptakan gol. Permainan sepakbola dimainkan dalam waktu 2x45 menit, dan jika tim yang paling banyak menciptakan gol dalam waktu tersebut akan menjadi tim yang memenangkan

pertandingan (Nugraha, 2018). Dalam permainan sepakbola suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh yang diantaranya terdiri dari kaki, tungkai, dan kepala, terkecuali kiper atau seorang penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan (Subekti et al., 2019). Olahraga permainan sepakbola para pemain harus menguasai beberapa teknik dasar yang diantaranya menggiring bola, menendang bola, mengontrol bola, dan menyundul bola (Satria, 2019). Dalam permainan sepakbola para pemain harus bisa melakukan teknik-teknik dalam permainan sepakbola yang didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik, salah satunya kelincahan. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola yang baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus. Permainan sepakbola diperlukan berbagai unsur kondisi fisik salah satu diantaranya adalah kelincahan. Komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas dalam olahraga permainan sepakbola seperti melakukan *dribbling*.

Penjelasan diatas, peneliti melihat adanya *novelty* atau pembaharuan dari penelitian yang sebelumnya dilakukan. Pembaharuan yang didapat adalah metode latihan yang dipakai. Berdasarkan dengan adanya perbedaan metode latihan yang akan diteliti, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode latihan kelincahan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti latihan zig-zag dengan menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling*. Penulis beranggapan bahwa kelincahan dalam menggiring bola sangat diperlukan pada saat melewati lawan sehingga dapat membuka ruang dan menciptakan peluang untuk tim dalam olahraga permainan sepakbola. Serta terdapat perbedaan penelitian yang telah dilakukan dan adanya pembaharuan yang didapat. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Latihan Zig-Zag Menggunakan Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola”.

## **1.2. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang ingin diteliti tujuannya terarah dengan baik dan jelas. Mengenai batasan penelitian dijelaskan oleh (Surakhmad, 1982) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan hanya untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya, seperti: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Bedasarkan dari penjelasan diatas, maka penelitian akan membahas tentang pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada pemain sepakbola.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada pemain sepakbola?”

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Bedasarkan dengan masalah perumusan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan zig-zag dengan metode repetisi dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada pemain sepakbola.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

Bedasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan informasi yang didapatkan dalam penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa atau peneliti dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia terutama dalam cabang olahraga sepakbola.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Diharapkan informasi yang telah didapatkan dalam penelitian ini dapat menjadi informasi dan juga pedoman bagi para pelatih sepakbola maupun para atlet sepakbola.

**Edri Bin Yosep Laga, 2023**

***PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG MENGGUNAKAN METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)





