

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia. Olahraga merupakan suatu kegiatan secara sistematis untuk mendorong, membina serta membangun potensi jasmani dan sosial dalam masyarakat mempunyai tingkat pemahaman jenis dan cara berolahraga yang berbeda-beda, atas dasar itulah masyarakat melakukan aktifitas olahraga memiliki berbagai tujuan.

Pada abad modern ini, banyak orang yang memahami pentingnya melakukan olahraga. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, yaitu untuk kesehatan, rekreasi, prestasi dan pendidikan. Olahraga adalah kegiatan jasmani bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan gerak keterampilan. Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Olahraga merupakan aspek kegiatan yang harus dikembangkan dalam usaha pembinaan bangsa, sehingga olahraga diharapkan akan menjadi kebutuhan hidup bagi segenap bangsa Indonesia, hal ini berarti bahwa kesempatan untuk masyarakat berprestasi dalam bidang olahraga sangat terbuka dan tidak mengenal golongan, terutamanya bagi para usia dini. Sebab olahraga dapat membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta menanamkan dan memupuk

sportivitas. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Sepakbola menurut Sucipto, dkk (2000:7) merupakan:

Permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

Secara umum perkembangan sepakbola Indonesia akhir-akhir ini perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Hal ini diperlukan karena prestasi sepakbola Indonesia dari tahun ke tahun semakin buruk dan kurang membanggakan dilihat dari fakta-fakta yang telah terjadi

Berdasarkan peringkat FIFA pada Juli 2011 Indonesia berada pada rangking 137 dan kini berdasarkan catatan terakhir FIFA pada September 2012 sepakbola Indonesia menempati rangking 168. Peringkat tersebut turun 9 angka dari bulan Agustus lalu yakni rangking 159. Jelas terdapat masalah pada perolehan prestasi sepak bola Indonesia. (<http://www.wowkeren.com/berita/tampil/00024909.html>)

Banyak faktor yang menyebabkan prestasi sepakbola Indonesia yang kurang membanggakan, salah satunya adalah pembentukan generasi muda. Saat ini pembentukan generasi muda banyak dilakukan sekolah-sekolah. Sekolah

merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk dapat bermain sepakbola, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola yang meliputi; Menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola adalah menggiring bola. Dari beberapa teknik di atas terdapat satu atau dua teknik yang sangat membutuhkan *agility* (*quickness*), seperti menggiring bola (*dribbling*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Untuk melakukan permainan sepakbola dengan baik pemain sangat dituntut untuk memiliki kelincahan (*agility*) yang baik. Hendri Irawadi (2014: 51) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini sangat terkait dengan permainan sepakbola dimana seorang pemain yang cepat mengubah tanpa kehilangan keseimbangan, sudah barang tentu akan mudah bagi seorang pemain

untuk mengcoh lawannya, sebut saja misalnya ketika pemain tersebut sedang membawa (menggiring) bola, tentu akan mudah pemain tersebut akan lolos dari hadangan lawan.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan di MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola banyak mengalami kendala kurang baiknya kondisi fisik *agility*. Kendala yang terjadi pada pembinaan khususnya *agility* disebabkan oleh kurangnya latihan dalam hal peningkatan *agility*. Seorang pemain akan kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki *agility* terutama pada saat menggiring bola. Untuk dapat menggiring bola dengan baik dan cepat maka seorang pemain harus memiliki *agility*. Dalam peningkatan *agility* seorang pemain diperlukan latihan yang optimal.

Harsono (2001: 14) memberi contoh beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain:

- 1) Lari bolak-balik (*shuttle run*)
Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak sepuluh kali.
- 2) Lari *Zig-Zag*
Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali atlet harus lari melalui beberapa titik misalnya sepuluh titik.
- 3) Lari Halang Rintangan (*Obstacle run*)
Disuatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, ada meja, bangku, bola-bola, dan lain-lain. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan yang disusun baik dengan cara dilompati, menerobos (di kolong meja) memanjat dan sebagainya.

Bob Ford seperti yang dikutip Harsono (2001: 15) selain bentuk di atas dia memberikan bentuk-bentuk latihan yang disebut *dod drill*, *three corner drill* dan *down the line drill*. Mengingat banyaknya bentuk latihan *agility*, maka

penulis tertarik untuk melakukan latihan *agility* dengan model yang berbeda sehingga akan lebih menarik dan memberikan motivasi buat pemain, model tersebut adalah *3-cone shuttle drill*. Bentuk latihan ini merupakan latihan untuk meningkatkan *agility*, terutama untuk meningkatkan kecepatan langkah secara multi arah dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan *agility*, khususnya metode latihan *3-cone shuttle drill* sangatlah baik untuk meningkatkan *agility* pemain sepakbola. Diharapkan, dengan adanya latihan *agility* dengan metode latihan *3-cone shuttle drill* dalam kegiatan latihan di MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur, dapat meningkatkan *agility* pemain ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas pengaruh latihan *3-cone shuttle drill* terhadap *agility* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Namun agar tidak kesalahan pengertian dan kesalahpahaman maka penulis perlu membatasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dilakukan di MTs Assyairiyah Attahiriyah Jakarta pada bulan Oktober- Desember 2019, yang dilaksanakan di lapangan MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur.

- b. Sampel dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur, teknik pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *total sampling*.
- c. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda dua rata-rata.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan bentuk pertanyaan yang dapat memandu peneliti untuk mengumpulkan data di lapangan (Sugiyono, 2015:228). Ketika menyusun sebuah rumusan masalah harus memperhatikan teknik perumusan masalah. Sehingga dalam melaksanakan penelitiannya tidak mengalami kesalahan atau kegagalan. Berdasarkan pendapat di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *3-cone shuttle drill* terhadap *agility* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Ingin mengetahui apakah latihan *3-cone shuttle drill* dapat mempengaruhi *agility* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur.

D. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberi sumbangan pemikiran untuk kemajuan bidang olahraga, khususnya untuk cabang olahraga permainan sepakbola dalam aspek fisik khususnya *agility*.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah *3-cone shuttle drill* merupakan bentuk latihan terbaik untuk meningkatkan *agility*. Kemudian jika disosialisasikan penelitian ini bertujuan untuk memberikan masukan-masukan kepada pihak-pihak yang berkompeten.

E. Definisi Operasional

Sehubungan dengan judul tersebut, maka untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan supaya didalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan, maka perlu adanya penegasan istilah yang meliputi:

1. Agility

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 91) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya”. Menurut Mochammad Sajoto (2002: 59) “Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu”.

Agilitas dalam penelitian adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dalam penelitian diukur dengan *illinois agility test*".

2. *3-Cone Shuttle Drill*

Tes ini merupakan bagian dari baterai pengujian kebugaran untuk *NFL Combine* menggantikan "4 Cone" atau "Box" drill. (<http://www.topendsports.com/index.htm>). Suatu model latihan untuk meningkatkan *agility* pada pemain/atlet cabang olahraga terutama cabang olahraga sepakbola. latihan ini berbentuk huruf "L" dengan menggunakan 3 buah cone, dengan masing-masing jarak 5 meter. Latihan dilakukan selama 8 minggu termasuk tes awal dan tes akhir.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Anggapan dasar, yaitu merupakan titik pemikiran yang sebenarnya diterima oleh penyidik (Suharsimi Arikunto, 2013: 60). Olahraga permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menggunakan kelincahan. Olahraga permainan sepakbola merupakan olahraga yang kompleks, dimana olahraga ini menggunakan hampir seluruh komponen fisik. Selain komponen fisik olahraga ini juga disertai latihan teknik. Di dalam kondisi fisik kelincahan (*agility*) sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena apabila seorang atlet sepakbola mempunyai *agility* yang baik, maka atlet dapat menguasai permainan dengan baik. *Agility* yang baik yang dimiliki oleh

seorang atlet sepakbola akan memudahkan atlet tersebut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola, seperti melakukan gerakan-gerakan yang cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar dengan berusaha tidak kehilangan keseimbangan tubuh.

Agility merupakan kondisi fisik yang sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan, maka dari itu *agility* merupakan komponen yang memungkinkan untuk dicapai baik saat latihan maupun saat pertandingan meski perubahan situasi pertandingan sering terjadi. Baik tidaknya suatu *agility* tergantung dari kekuatan kelompok otot di daerah tungkai kaki dan kelenturan sendi di daerah anggota bawah dan kemampuan merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkesinambungan. Berdasarkan hal tersebut, untuk mendapatkan *agility* yang baik pada atlet sepakbola maka perlu diperhatikan indeks masa tubuhnya.

Ahility merupakan salah satu unsur penting di dalam olahraga dan perlu untuk dilatih. Hampir semua cabang olahraga menuntut atletnya memiliki *agility* yang baik, misalnya dalam bolavoli, bola basket, sepakbola dan lainnya. dari beberapa bentuk latihan kelincahan diantaranya adalah *3-cone shuttle drill* dan *T-drill runs*.

Pada latihan *3-cone shuttle drill* atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya tiga titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, dia harus berusaha secepatnya

membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 90^0 dan 180^0 . Dalam satu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali ke awal. Satu set terdiri dari tiga repetisi.

2. Hipotesis

Menurut Sutrisno Hadi (2001: 257) hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya. Sesuai dengan permasalahan yang ada dan berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan kerangka hasil penelitian yang terkait, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah: “Latihan *3-cone shuttle drill* dapat mempengaruhi *agility* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur.