

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah masalah olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi tersebut secara baik maka setiap cabang olahraga yang dicapai seseorang, maka semakin tinggi penghargaan yang akan diberikan. Begitu juga dalam cabang olahraga sepakbola semakin terampil seseorang dalam bermain sepakbola maka semakin tinggi penghargaan yang diberikan.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi banyak orang. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepak bola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung dan permainan

sepakbola bisa dimainkan oleh semua kalangan usia, dan dapat dimainkan dimana saja (Mariyono, 2017) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021). Sepakbola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan agar gawang tidak kemasukan bola (Atmasubrata, 2012) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021). Perkembangan Cabang olahraga sepak bola berkembang pesat, khususnya di NKRI ini. Pembinaan sepak bola mulai dari tingkat nasional hingga daerah, bahkan sampai pedesaan. Negara Kesatuan Republik Indonesia memiliki suatu induk organisasi yang diberi nama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berada dibawah naungan *Federation of International Football Association* (FIFA). Usaha-usaha dilakukan PSSI untuk pembinaan, pengembangan, dan untuk meraih prestasi atlet yang maksimal (Randa, 2014) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021).

Pada permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepakbola dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola antara lain menggiring bola (*dribble*), mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), dan menendang bola (*shooting*) (Ma'u, 2014) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021). Selain menguasai teknik seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik ini sangat diperlukan oleh seorang pemain atau atlet sepakbola untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil dengan performa

prima diatas lapangan (Trisnowiyanto, 2016) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021).

Sekolah Sepakbola (SSB) Sumur batu sebagai salah satu wadah untuk mengembangkan bakat atlet terhadap sepakbola. Dengan adanya sarana dan prasana yang tersedia akan membantu para atlet SSB Sumur batu memahami dunia olahraga seperti sepak dan memudahkan SSB Sumur batu untuk lebih berprestasi. Tetapi disisi lain di SSB Sumur batu memiliki atlet yang memiliki bentuk tubuh yang beragam sehingga memiliki perbedaan dalam kelincahan, stamina, dan kemampuan dasar dalam menendang bola.

Selama ini atlet SSB Sumur batu belum maksimal dalam kemampuan kelincahannya. Padahal kelincahan sangat penting dalam bermain sepak bola. Kelincahan sangat penting terutama pada saat anggota tim sedang melakukan serangan balik yang mengandalkan serangan mengelabui lawan. Untuk melakukan kelincahan tidak cukup hanya dengan mengelabui lawan. Dibutuhkan kelincahan dalam hal penepatan posisi ketika berada di depan gawang saat rekan tim mengumpan. Dengan kemampuan kelincahan yang baik dalam menempatkan posisi akan menciptakan terjadinya peluang ke lawan atau terjadinya gol.

Untuk melatih kelincahan dalam sepakbola yaitu menggunakan latihan *agility zig-zag run exercise*. Dalam menggunakan latihan *zig-zag run exercise* ini akan meningkatkan kelincahan atlet dalam bermain sepakbola. *Zig-zag run exercise* merupakan latihan yang didasari pada permainan anak-anak sehari-

hari. *Zig-zag run* adalah gerakan berlari diikuti arah *zig-zag* dengan pola berlari memakai tanda yang ditentukan untuk melakukan gerakan *zig-zag*

Dari hasil observasi yang di lakukan masih banyak atlet pemula SSB Sumur Batu yang masih kurang dalam kelincahan bermain sepakbola, sedangkan dalam olahraga sepakbola kelincahan sangat dibutuhkan untuk bisa mengelabui lawan saat tim sedang menyerang, sebab itu kelincahan sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap atlet dalam bermain sepakbola.

Untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan para ahli pelatih untuk mencoba memberikan latihan *zig-zag run exercise* terhadap atlet pemula.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang di laksanakan. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh *Zig-zag run exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu Muda”.
- b. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang pengaruh *zig zag run exercise* terhadap kelincahan atlet pemula.
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet sepakbola.

## 2. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari *zig-zag run exercise* terhadap kelincahan pada atlet pemula SSB sumur batu muda?”

## C. **Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah :

“Untuk mengetahui pengaruh dari *zig-zag run exercise* terhadap kelincahan atlet pemula cabang olahraga sepakbola SSB sumur batu”

## D. **Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

## **1. Secara teoritis**

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai latihan fisik dalam sepakbola terutama yang berhubungan dengan kelincahan.

## **2. Secara praktis**

- a. Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan latihan fisik terutama kelincahan.
- b. Bagi pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan sepakbola khususnya dalam meningkatkan kemampuan kelincahan.

## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan Batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

### **a. Pengaruh**

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Cahyono, 2016) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

### **b. Latihan**

Latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang-ulang ditandai sebuah progres atau peningkatan. Proses melakukan gerak secara berulang-ulang untuk meningkatkan

kemampuan yang maksimal. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh (Hanafi & Prastyana, 2020).

**c. Kelincahan (*Agility*)**

*Agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration* (Mylsidayu, M.Or, 2015).

**d. *Zig-zag Run Exercise***

*Zig – zag run exercise* merupakan latihan yang didasari pada permainan anak-anak sehari-hari. *Zig-zag run* adalah gerakan berlari diikuti arah *zig-zag* dengan pola berlari memakai tanda yang ditentukan untuk melakukan gerakan *zig-zag*. Pada dasarnya *zig-zag run exercise* adalah jenis latihan untuk membentuk kelincahan dengan titik-titik rintangan yang arah lari berbentuk garis *zig-zag*. *Zig-zag run exercise* hampir sama dengan lari bolak-balik, bedanya pada *zig-zag run*, pelari harus melewati beberapa titik. Pelari melewati titik-titik tersebut dengan alur *zig-zag*. (Soekatamsi, 1994 dalam Iswadi, 2015).

**e. Atlet Pemula**

Atlet memiliki arti seseorang atau olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan. Dapat artikan bahwa atlet adalah seorang pelaku olahraga yang menekuni satu bidang olahraga dan juga sudah pernah mengikuti kejuaraan. Karena atlet disini hanya menekuni satu cabang olahraga

saja, dapat dikatakan bahwa atlet sendiri memiliki keunikannya tersendiri. KBBI, (2016) dalam (Syah & Jannah, 2021).

**f. SSB Sepakbola Sumur Batu**

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola. SSB merupakan detak jantung pembinaan persepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010 dalam Mawardi & Wahyudi, 2021)). Sekolah Sepak Bola (SSB) Sumur Batu berada di Ciketing Kab.Bekasi berdiri tahun 2011 dan sudah mengikuti banyak kompetisi di daerah Bekasi dan sekitarnya. Pendiri dari SSB Sumur Batu ini adalah Bapak Maman Firmansyah S.Pd. Di (SSB) Sumur Batu tersebut juga memiliki pelatih yang berlatar belakang berbeda seperti pelatih yang lulusan akademik dan non akademik (mantan atlet) sehingga atlet (SSB) Sumur Batu di bagi berbagai kelompok usia dini, diusia 9 tahun hingga usia 11 tahun.