

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan jenis aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang yang dilakukan secara sistematis. Tujuannya untuk meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan Anda dan memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup Anda secara keseluruhan.(Puspodari, 2021).

Sepak bola di Indonesia terus berkembang pesat dan sering dimainkan oleh banyak orang, mulai dari anak-anak sekolah dasar hingga orang dewasa(Arifin & Warni, 2018). Oleh karena itu, olahraga ini digemari oleh semua kalangan, yang mendorong banyak anak-anak untuk terinspirasi dan bahkan memiliki cita-cita menjadi pemain sepak bola profesional.

Agar dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar, setiap pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar permainan. Pemain yang dibekali dengan kemampuan teknik dasar yang baik cenderung memiliki performa permainan yang lebih baik di lapangan(Iskandar & Pradana, 2018). Penguasaan teknik dasar yang baik harus didukung oleh kondisi fisik yang baik agar pemain dapat tampil optimal di setiap pertandingan

Guru perlu rutin memantau kondisi fisik para peserta, agar jika terjadi gangguan fisik dapat terdeteksi lebih awal. Hal ini penting karena kondisi fisik yang terganggu bisa berdampak pada penurunan performa dan prestasi

peserta saat mengikuti pertandingan(Lasma et al., 2019)

Kelincahan memainkan peran yang sangat krusial dalam sepak bola, khususnya ketika pemain berusaha menghindari tekanan lawan saat melakukan dribbling(Yudha Bintara & Hartono, 2023). Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan kuat dalam waktu singkat. Kemampuan ini memegang peranan penting dalam permainan sepak bola, seperti dalam situasi-situasi yang menuntut respon cepat dan perubahan arah secara tiba-tiba(Arifin & Warni, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi, peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 dikarenakan beberapa faktor: 1) kurangnya aktivitas fisik para siswa karena meningkatnya penggunaan gadget. 2) belum adanya penggunaan program latihan yang terstruktur. 3) kurangnya latihan yang berfokus pada latihan kelincahan.

Selama ini peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi belum menunjukkan kelincahan secara maksimal. Hal ini terlihat saat sedang berlatih mereka mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah dengan cepat dan dalam hal kelentukan, di mana performa pemain masih kurang optimal. Gerakan tubuh mereka cenderung kaku, terutama saat bergerak sehingga lawan dapat melewati dengan mudah.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, penulis berencana untuk

melakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan melalui pemberian latihan, serta untuk mengetahui apakah latihan yang dimaksud dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa Ekstrakurikuler SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi. Dengan demikian, peneliti memilih judul "Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi"

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini bisa dilakukan dengan lebih jelas, lengkap, dan mendalam, penulis merasa perlu membatasi hal-hal yang dibahas dalam masalah tersebut. Selain itu, pembatasan ini juga bertujuan untuk mempermudah proses pelaksanaan penelitian. Batasan ruang lingkup dan cakupan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Fokus utama dari penelitian ini hanya "Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi"
- b. Metode ini memakai metode eksperimen, yaitu peneliti ikut langsung mengajar untuk melihat apakah ada pengaruh dari pembelajaran *Z-Pattern Run* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi.

c. Subjek penelitian ini hanya melibatkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini, setelah mempertimbangkan latar belakang dan batasan masalah, adalah:

"Apakah ada pengaruh latihan *z-pattern run* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10?"

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin dicapai, yang berasal dari masalah yang ingin diselesaikan. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah penjelasan tentang apa yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut. Jadi, tujuan dari penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui pengaruh latihan Z-Pattern Run terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi."

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang bisa diperoleh, di antaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai panduan untuk mengembangkan latihan kelincahan dalam permainan sepak bola.

2. Secara Praktis

a. Manfaat bagi sekolah

Bisa dipertimbangkan dalam merancang program latihan ekstrakurikuler sepakbola di SDN Jatisampurna 10..

b. Manfaat bagi pelatih

Informasi ini Akan digunakan untuk mengatur pelatihan yang akan diberikan kepada para siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler serta untuk menilai keefektifan program pelatihan saat ini.

c. Manfaat bagi peserta latihan

Mennambah wawasan peserta mengenai efektivitas teknik latihan *z-pattern run* terhadap kelincahan.

d. Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa menganalisis atau menyelesaikan masalah dengan cara yang ilmiah.

E. Definisi Oprasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti. penulis memberikan banyak definisi untuk konsep-konsep penting, seperti:

1. Pengaruh

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

2. Latihan

Latihan adalah proses untuk memperbaiki diri agar menjadi lebih baik, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan mental seseorang. Dalam bahasa Inggris, kata "*practice*", "*exercises*", dan "*training*" berhubungan dengan kata "*exercise*". Kata "latihan" berasal dari "*practice*" dan mengacu pada kegiatan yang menggunakan peralatan yang sesuai dengan tujuan olahraga untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga tersebut(Myssidayu & Kurniawan, 2015)

3. *Z-Pattern Run*

Z-Pattern Run adalah suatu bentuk latihan yang dapat melatih kelincahan atlet atau siswa. Menurut Brown dan Feriggnio (2005) dalam (Utomo, 2022) bahwa latihan *z-pattern run* merupakan latihan yang bertujuan untuk memperbaiki gerakan kelincahan dan kemampuan memutar dari tempat satu ketempat yang lainnya.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel Ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.(Mylsidayu & Kurniawan, 2015)