

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring waktu berjalan, permainan sepak bola semakin terkenal dan berkembang di Inggris. Sepak bola mulai memasuki lingkungan universitas dan sekolah. Hingga pada tahun 1863 di Freemasons Tavern, 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan baku permainan tersebut. Inilah momen penting lahirnya sepak bola modern. Dari sini sepak bola menjadi permainan yang lebih ter atur, terkoordinir, dan sportif.

Sejak itu, sepak bola semakin berkembang pesat. Lewat para pelaut, pedagang, dan tentara Inggris, dengan cepat sepak bola tersebar ke berbagai belahan dunia. Sepak bola semakin banyak di mainkan, dan pada tahun 1904, organisasi tertinggi sepak bola dunia, FIFA dibentuk. (Sutanto,2020)

Sepak bola adalah olahraga tim, dimana setiap tim yang bertanding terdiri dari 11 pemain. Di Indonesia sepak bola merupakan olahraga yang banyak penggemarnya, termasuk di SSB Pemeo sepak bola banyak diminati oleh masyarakat sekitar. Melihat banyaknya masyarakat yang berminat pada olahraga sepak bola maka dibentuk Sekolah Sepak Bola (SSB). Melalui SSB ini diharapkan mampu menampung minat dan mengembangkan bakat serta kemampuan yang dimiliki masyarakat dalam bidang olahraga sepak bola. Banyak faktor yang menentukan penampilan seorang pemain sepak bola bisa maksimal, seperti faktor fisik, teknik, dan mental. Faktor fisik menjadi hal yang penting dalam performa atlet sepak bola.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola, dimana kondisi fisik tersebut harus dibentuk agar pemain dapat bermain sepakbola sesuai arahan taktik dan strategi pelatih. Seorang pemain sepakbola tidak dapat melakukan permainan dengan baik, jika tidak memiliki kelincahan dalam bermain sepakbola. Ketika melakukan pertahanan, seorang pemain harus mampu mengikuti dan menjaga pergerakan lawan yang cepat dan gesit ketika melakukan penyerangan. Jika pemain bertahan kalah lincah oleh pemain lawan, maka pertahanan yang dilakukannya dapat dinyatakan gagal. Sebaliknya jika seorang pemain melakukan penyerangan tanpa memiliki kelincahan yang baik, maka di dalam penyeranganpun akan selalu menemui kegagalan.

Diperlukan peran pelatih yang mampu meningkatkan kondisi fisik pemain ketika melakukan latihan, disamping perlunya meningkatkan daya tahan, kekuatan, diperlukan juga latihan untuk mengembangkan kelincahan pemain. Terdapat berbagai macam bentuk latihan kelincahan yang mampu membentuk dan mengembangkan kelincahan pemain, tetapi tentunya pelatih yang tahu apa dan bagaimana bentuk yang sesuai dengan atlet atau anak didik yang dilatih dan dikembangkannya. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan latihan kelincahan *shuttle run* dan *zig-zag run*, dimana bentuk latihan tersebut tergolong mudah dilakukan bagi atlet usia 10-13 tahun dan menggunakan peralatan yang murah. Disamping itu berdasarkan penelitian dari (Wicaksono, 2016) diketahui bahwa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet. Maka dari itu, penulis menggunakan bentuk latihan kelincahan *shuttle run* dan *zig-zag run* di dalam penelitian ini.

Berdasarkan observasi pada SSB Pemeo yang ada di Kota Jakarta Timur, masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban saat melakukan serangan balik kepada lawan, sehingga mereka kesulitan memanfaatkan peluang untuk mencetak gol. Hal ini dibuktikan dari beberapa turnamen sepak bola yang telah diikuti oleh SSB Pemeo, kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan, mengakibatkan lawan dengan mudah membaca permainan dari SSB Pemeo. Oleh karena itu ada model atau variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain dalam menyerang dan bertahan yaitu salahsatunya adalah latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* merupakan bentuk variasi latihan dengan tujuan meningkatkan kelincahan. Sehubungan dengan masalah di atas, maka untuk memberikan jawaban yang pasti peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur”.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi dirihanya berkaitan dengan :

1. Penelitian ini membahas hanya tentang latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet.
2. Penelitian ini menggunakan sampel dan populasi siswa sekolah sepakbola Pemeo Cakung Jakarta Timur.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah ada Pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur?”

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah ditetapkan maka penelitian ini bertujuan

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dihasilkan dari penelitian yang akan dilaksanakan

diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat bagi SSB

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* di SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.

2. Manfaat bagi pelatih

Sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan serta untuk merancang latihan yang akan di berikan pada siswa SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.

3. Manfaat bagi peserta latih

Memberikan informasi tentang metode latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* kelincahan atlet.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, penulis menjabarkan definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perbandingan

Perbandingan menurut (Depdiknas, 2015) adalah perbedaan (selisih) kesamaan. Jadi yang dimaksud dengan perbandingan dalam penelitian ini adalah membandingkan latihan kelincahan mengenai *shuttle run* dan *zig-zag run*.

2. Latihan

Latihan berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. (Kurniawan & Mylsidayu, 2015)

3. *Shuttle run*

Menurut (Dwi Satriaputra & Widodo 2019) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi- posisi di arena tertentu. Dengan demikian *shuttle run* adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki.

4. *Zig-zag*

Menurut (Ardianda & Arwandi, 2018) *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.