

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peran olahraga cukup kompleks, dengan banyak komponen dan gaya manajemen yang berbeda. Berolahraga semakin penting seiring waktu. Menurut (Jumaking, 2020) olahraga tidak hanya membantu bangsa menjadi lebih sehat secara fisik, melainkan juga membentuk personalitas manusia yang pada akhirnya menjadikan warga negara lebih baik.

Olahraga juga bisa menjadi alat untuk menyatukan. Pemerintah Indonesia menyelenggarakan pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para atlet sebagai bagian dari program pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia dan upayanya untuk mendorong pembangunan individu Indonesia yang unggul.

Banyak orang menyukai sepak bola, yang merupakan olahraga yang sangat populer. Popularitas permainan ini dapat dikaitkan dengan dua faktor: pertama, sepak bola adalah permainan yang dapat dimainkan oleh semua orang dari segala usia dan kedua, karena keindahan taktik yang digunakan dalam permainan (Mariyono, 2017) dalam (Mawardi & Wahyudi, 2021).

Dalam permainan sepak bola, yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaganya agar tidak kebobolan.

Tidak hanya perlunya kekuatan fisik dan mental yang kuat guna bermain sepak bola, tetapi setiap pemain juga harus mempunyai teknik dasar yang kuat. Pemahaman pemain sepak bola tentang keterampilan dasar dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memainkan permainan baik secara individu maupun tim. Pemain sepak bola harus mahir dalam keterampilan dasar termasuk menjaga gawang, menekel, lemparan ke dalam, mengumpan, mengontrol, menggiring bola, dan menyundul bola.

. Selama ini peserta ekstrakurikuler Smp Al-Muslim 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.

Menurut pengamatan penulis di SMP Al-Muslim, para pemain sepak bola di sana terlihat kurang lincah dibandingkan pemain di tim lain. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya kelincahan, terutama saat bermain bertahan. Manuver dribbling lawan

yang cekatan sering membingungkan dan melewati para pemain dengan mudah. Selain itu, para pemain lambat dalam menggeser atau menyesuaikan postur tubuh mereka dalam upaya untuk mendapatkan kembali penguasaan bola ketika lawan melewati mereka.

Peneliti menyimpulkan bahwa para pemain Al-Muslim kurang lincah berdasarkan pengamatan yang dilakukan Satu Bulan pertandingan. Dengan demikian, peneliti sampai pada kesimpulan bahwa latihan para pemain Al-Muslim biasanya lebih berfokus pada teknik penanganan bola daripada latihan yang Akan membantu mereka menjadi lebih lincah. Kombinasi Latihan Zig-Zag adalah salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan kelincahan melalui pemberian latihan, serta untuk mengetahui apakah latihan yang telah disebutkan dapat meningkatkan kelincahan para pemain di SMP Al-Muslim. Maka dari itu, penulis mengambil judul “Pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al-Muslim”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menjalankan penelitian ini dengan lebih terfokus, menyeluruh, dan mendalam, penulis merasa penting untuk membatasi variabel dalam

permasalahan penelitian yang dibahas. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk membatasi lingkup penelitian hanya pada hal yang berhubungan, yaitu:

- a. Kombinasi Latihan zig-zag drill adalah satu-satunya topik yang dibahas dalam penelitian ini.
- b. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang pengaruh *Combination Zig-Zag Drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler
- c. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Al-Muslim berfungsi sebagai sampel dan populasi untuk penelitian ini.

2. Rumusan Masalah

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

"Apakah ada pengaruh metode latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pada peserta latihan ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP AL-Muslim?"

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan: "Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pada peserta latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al-Muslim".

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hal-hal berikut ini akan mendapat manfaat dari penelitian yang akan dilakukan, meliputi:

1. Manfaat bagi sekolah

Bisa dipertimbangkan dalam merancang program latihan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al-Muslim.

2. Manfaat bagi pelatih

Informasi ini Akan digunakan untuk mengatur pelatihan yang akan diberikan kepada para pemain sepak bola SMP Al-Muslim yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler serta untuk menilai keefektifan program pelatihan saat ini.

3. Manfaat bagi peserta latihan

Menjelaskan teknik latihan drill zig-zag kombinasi.

4. Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan kemampuan penelitian dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa mengkaji tau memecahkan sesuatu masalah secara ilmiah.

E. Definisi Operasional

Untuk mencegah kesalahpahaman mengenai terminologi yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan banyak definisi untuk konsep-konsep penting, seperti:

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Cahyono, 2016) adalah kekuatan yang berasal dari sesuatu (orang, benda) dan ada untuk mempengaruhi perilaku, kepercayaan, atau karakter seseorang. Dalam penelitian ini, “pengaruh” mengacu pada kelincahan pemain sepak bola.

2. Latihan

Pada intinya, latihan adalah prosedur yang dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik, keterampilan fungsional, dan susunan psikologis anak-anak yang melakukan pelatihan. Menurut (Mysidayu, 2015) dari beberapa kata dalam bahasa Inggris, termasuk “practice”, “exercises”, dan “training”, muncullah kata “exercise”. Kata “latihan”, yang berasal dari kata “practice”, mengacu pada aktivitas yang menggunakan berbagai peralatan yang sesuai dengan tuntutan dan tujuan olahraga untuk meningkatkan keterampilan olahraga.

Definisi latihan, yang berasal dari kata “latihan”, adalah komponen penting dari jadwal latihan harian yang membantu atlet menyempurnakan gerakan mereka dengan meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh. Proses di mana seorang atlet bersiap-siap untuk mencapai performa yang optimal disebut latihan. Seseorang harus melalui proses yang panjang untuk berolahraga. Untuk memastikan bahwa tujuan latihan yang diinginkan tercapai, latihan harus memiliki rencana yang jelas. Seperti yang dinyatakan oleh Lumintuarso (2019), “pelatihan pada dasarnya adalah prosedur instruksional yang dirancang untuk membantu orang dalam meningkatkan

kapasitas kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka.” (Yunus et al., n.d.2018) menyatakan bahwa pelatihan adalah prosedur latihan yang metodis dan berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Lebih jauh lagi, latihan adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk bersiap-siap dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dari berbagai definisi yang diberikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah proses dimana siswa atau atlet menyempurnakan keterampilan (olahraga) secara metodis, terstruktur, bertahap, berulang-ulang, dan berkelanjutan.

3. *Combination Zig-Zag Drill*

Combination Zig-Zag drill ini merupakan suatu bentuk latihan yang dapat melatih kelincahan atlet atau siswa menurut Apta Mylsidayu (2015). Zig zag adalah jenis latihan kelincahan yang dapat menantang jantung karena melatih otot-otot kaki, termasuk paha depan, paha belakang, gastrocnemius (betis), dan soleus (tinggul). Selain menantang keseimbangan dan koordinasi, gerakan cepat dapat meningkatkan kecepatan dan kinerja atletik, terutama dalam olahraga tertentu seperti sepak bola

4. Kelincahan

Olahraga tertentu juga memiliki persyaratan kondisi fisik yang spesifik di antara banyak komponen kondisi fisik lainnya. Salah satu keterampilan yang digunakan dalam pertandingan sepak bola adalah menggiring bola, dan kelincahan memiliki pengaruh yang besar dalam hal itu. Kemampuan untuk mengubah arah

dengan cepat dan lincah saat sedang bergerak dikenal sebagai kelincahan, menurut Mylsidayu (2015).

Kapasitas fisik seseorang untuk menyesuaikan postur tubuhnya dengan cepat dan benar, baik dari segi arah maupun cara penyesuaian. Kelincahan sangat penting dalam permainan ini karena para atlet harus beradaptasi dengan kondisi permainan serta strategi penyerangan dan pertahanan tim lain.

Kelincahan ialah serangkaian kemampuan yang rumit yang dipakai seseorang untuk menanggapi rangsangan dari luar dengan mengubah kecepatan atau arah gerakan (Johansyah Lubis, 2020). Menurut (Harsono, 2022) kemampuan untuk menggeser arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuh sendiri dikenal sebagai kelincahan.