

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh manusia diseluruh dunia,hal ini dapat dilihat dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan mulai tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Untuk mencapai prestasi pada cabang sepakbola setiap pemain atau tim harus didukung oleh, aspek fisik, Teknik, taktik, dan mental. Salah satu aspek yang perlu dilatih yaitu aspek fisik, karena kondisi fisik pemain berperan dalam permainan sepakbola tersebut.

Menurut Sudjarwo, iwan, at. al, (2016) berpendapat bahwa “ sepakbola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”. (hlm 1). Berdasarkan paparan tersebut maka pemain sepakbola harus memiliki faktor-faktor itu semua seperti Teknik dan mengolah bola untuk menunjang performa pemain dalam bermain sepakbola.

Kondisi fisik yang baik memungkinkan orang tersebut bisa melakukan aktifitas yang baik pula. Keuntungan kondisi fisik yang baik seperti yang di kemukakan Harsono (2018) sebagai berikut:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan,system sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- d. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- e. Respon bergerak lebih cepta apabila dibutuhkan (hlm. 14).

Mengenai komponen-komponen kondisi fisik Harsono (2015) mengemukakan sebagai berikut: ”komponen kondisi fisik ada 9, yaitu; daya tahan kardiovaskuler, stamina, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak, kelentukan,

kelincahan, kecepatan, kordinasi , keseimbangan”. (hlm 40). Sesuai dengan masalah yang akan penulis teliti yaitu upaya meningkatkan kelincahan, selanjutnya penulis akan membahas mengenai kelincahan. Pengertian sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola.

Yang menjadi perhatian disini adalah kelincahan seseorang dalam permainan sepakbola, karena kelincahan tentunya mempengaruhi kemampuan teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri sehingga seorang pemain dapat menciptakan permainan yang bagus serta pencapaian prestasi yang gemilang dicabang olahraga tersebut.

Mengenai kelincahan, menurut Harsono (2018) berpendapat bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. (hlm 50). Jadi dapat disimpulkan seseorang dikatakan memiliki kelincahan yang baik maka orang tersebut harus memiliki kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat. Kelincahan dalam permainan sepakbola diperlukan, diantaranya pada saat menggiring bola untuk melewati lawan, baik bergerak kekiri mapapun bergerak ke kanan.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan menurut Pattern jay dawes, Mark Roozen, (2011): latihan M-drill, latihan T-drill, latihan Star drill, latihan X-drill, latihan 360 - degree drill, latihan Hourglass Drill.hlm 88. Latihan kelincahan menurut Harsono, (2018) “lari bolak-balik (shuttle run), lari zig-zag, squat thurst, boomerang run, lari rintangan (obstacle run), dot drill, three corner drill, down-the- line drill. (hlm 51-53).

Drill merupakan rangkaian latihan yang dirancang untuk melatih

keterampilan dan meningkatkan kemampuan fisik. Dalam konteks penelitian ini, dua jenis drill yang akan dibandingkan adalah Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill.

Hourglass Drill adalah latihan yang melibatkan pergerakan maju-mundur dan berbelok dengan pola yang menyerupai bentuk jam pasir. Drill ini sering digunakan dalam olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan hoki untuk melatih kelincahan dan kecepatan dalam mengubah arah. Bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan carioca, sprint diagonal, side shuffle, and backpedal. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. pattern Jay Dawes. Mark Roozen, (2011 hlm. 91). Tujuan hourglass drill adalah supaya dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah untuk melewati lawan atau menghadang lawan. Karakter dari hourglass drill itu sendiri sangat cocok untuk melatih kelincahan dalam permainan sepakbola.

Sementara itu, latihan 360° - Degree Drill melibatkan gerakan rotasi 360 derajat secara cepat dan lincah, dimana terdapat Gerakan mengubah arah pada saat berlari dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan dilakukan dengan sadar. Bentuk latihan ini juga sesuai dengan gerakan-gerakan yang ada pada saat bermain sepakbola. Seperti gerakan untuk melewati lawan pada saat menggiring bola, dan pada saat membayangi lawan agar tidak mudah untuk dilewati lawan.

Fenomena perbandingan Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill adalah peningkatan kelincahan dalam aktivitas fisik dan olahraga. Kedua drill ini bertujuan untuk melatih kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan mengubah arah dengan gesit. Dalam berbagai konteks, baik itu olahraga, kegiatan militer, atau pekerjaan yang membutuhkan gerakan tubuh yang gesit, kelincahan menjadi faktor penting dalam mencapai keberhasilan. Melalui latihan yang konsisten dan terarah menggunakan Hourglass Drill atau 360° - Degree Drill, seseorang dapat meningkatkan kemampuan kelincahannya. Drill ini melibatkan gerakan tubuh yang kompleks dan membutuhkan koordinasi yang baik antara berbagai bagian tubuh, seperti kaki, tangan, dan pusat gravitasi. Dengan melatih dan mengulangi gerakan-gerakan ini, otot-otot akan menjadi lebih kuat dan responsif, refleks akan meningkat, dan koordinasi antarbagian tubuh akan lebih

baik. Selain itu, kedua drill ini juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan putaran dan perubahan arah yang dilakukan dalam drill ini memungkinkan tubuh untuk merenggangkan otot-otot secara efektif. Dengan latihan yang konsisten, otot-otot akan menjadi lebih fleksibel dan cedera potensial akibat gerakan yang tiba-tiba dapat diminimalisir.

Fenomena umum lainnya yang terkait dengan drill ini adalah peningkatan kecepatan reaksi dan waktu respons. Dalam situasi yang membutuhkan respons cepat, seperti olahraga kontak atau kegiatan militer, kemampuan untuk merespons perubahan dengan cepat adalah faktor kunci. Melalui latihan dengan drill ini, seseorang dapat melatih tubuhnya untuk merespons impuls dengan lebih cepat dan mengurangi waktu reaksi. Selain manfaat fisik, kedua drill ini juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan pemecahan masalah. Dalam drill ini, peserta sering dihadapkan pada situasi yang memerlukan pemikiran cepat, pengambilan keputusan, dan adaptasi terhadap perubahan. Hal ini dapat melatih otak untuk bekerja dengan lebih efisien dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dalam situasi yang dinamis.

Secara keseluruhan, fenomena umum terkait dengan perbandingan Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill adalah peningkatan kelincahan, fleksibilitas tubuh, kecepatan reaksi, dan kemampuan kognitif. Latihan secara konsisten dengan kedua drill ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam berbagai konteks, baik itu olahraga, militer, atau kegiatan fisik lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill dalam meningkatkan kelincahan. Dengan memahami perbedaan antara kedua drill ini, dapat diketahui jenis drill mana yang lebih efektif dalam melatih kelincahan, serta bagaimana drill tersebut dapat diterapkan dalam konteks yang berbeda, seperti olahraga atau latihan fisik umum. Untuk mengetahui manakah bentuk latihan yang lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan, penulis menguji cobakan kedua bentuk latihan tersebut pada anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021/2022.

Dalam latihan dengan Hourglass Drill, anggota tim terbiasa berfokus pada

perubahan arah yang cepat dan gerakan maju-mundur, yang sangat relevan dengan kebutuhan kelincahan dalam situasi pertandingan sepak bola yang dinamis. Dalam hal ini, drill ini dapat membantu meningkatkan respons dan ketangkasan dalam menghadapi perubahan situasi di lapangan. Di sisi lain, latihan dengan 360° - Degree Drill menekankan pada gerakan rotasi tubuh secara penuh, yang penting untuk meningkatkan keluwesan dan kemampuan berputar saat menghindari lawan atau mengambil posisi yang tepat. Penggunaan kedua jenis drill ini memberikan keuntungan dalam menciptakan variasi latihan, yang dapat meningkatkan motivasi dan antusiasme anggota tim. Dengan pendekatan individualisasi latihan, fenomena ini memastikan bahwa setiap anggota tim mendapatkan manfaat maksimal sesuai dengan tingkat kelincahan dan kebutuhan masing-masing. Dukungan dan dorongan antar anggota tim dalam menghadapi tantangan latihan ini menciptakan iklim yang positif dan berkontribusi pada peningkatan kelincahan secara keseluruhan di dalam tim. Dengan memahami perbedaan dan keunggulan masing-masing drill, pelatih dan anggota tim dapat merancang program latihan yang efektif untuk mengembangkan kelincahan yang optimal dalam konteks permainan sepak bola.

Alasan penulis mengujicobakan pada anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021/2022. Karena masih terlihat kurangnya kelincahan hal ini dapat dilihat pada saat ujicoba maupun mengikuti pertandingan masih mudahnya bola direbut oleh lawan. Salah satu penyebab bola mudah di rebut lawan karena kelincahan nya masih kurang. Metode latihan Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill belum pernah digunakan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi. Tiap anggota tim mungkin memiliki tingkat kelincahan dan kebutuhan latihan yang berbeda. Oleh karena itu, permasalahan ini menekankan pentingnya individualisasi latihan dan penyesuaian metode latihan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan kelincahan masing-masing individu. Permasalahan lainnya adalah relevansi kedua jenis drill dalam konteks permainan sepak bola. Selain meningkatkan kelincahan secara umum, drill tersebut harus mampu meningkatkan keterampilan yang secara khusus dapat diterapkan dalam permainan sepak bola. Penting untuk memastikan bahwa drill yang dipilih dapat memberikan manfaat langsung dan praktis dalam situasi permainan

sesungguhnya.

Penting bagi peneliti untuk memperhatikan permasalahan ini dan mengambil tindakan yang tepat, seperti memberikan pengarahan yang jelas, memastikan penggunaan teknik yang benar, mengurangi risiko cedera, menjaga keseimbangan latihan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung motivasi anggota tim.

Hasil penelitian ini peneliti laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Perbandingan Hourglass Drill Dengan 360° - Degree Drill Terhadap Kelincahan (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh secara signifikan Hourglass Drill terhadap kelincahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh secara signifikan 360° - Degree Drill terhadap kelincahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?

1.2.3 Mekanakah yang berpengaruh secara signifikan antara Hourglass Drill dengan 360° - Degree Drill terhadap peningkatan kelincahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

### **1.3.1 Pengaruh**

Pengaruh menurut menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak

kepercayaan atau perbuatan seseorang”. (hlm 849). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak dari latihan hourglass drill dan 360° degree drill terhadap peningkatan kelincahan anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

### 1.3.2 Perbandingan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “perbedaan selisih kesamaan”. (hlm 87). jadi yang dimaksud dengan perbandingan disini adalah pengaruh latihan hourglass drill dan degree drill terhadap kelincahan pada anggota sepakbola Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

### 1.3.3 Hourglass Drill

Menurut Dawes, Jay (2012) “hourglass drill is running back and forth back by forward, backward, left and right side with a certain distance at high speed in other words hourglass drill”. (hlm 91). Yang maksudnya “hourglass drill adalah lari bolak balik dengan cara maju, mundur, samping kiri dan kanan dengan jarak tertentu dengan kecepatan tinggi dengan kata lain hourglass drill“. Hourglass drill ini adalah metode latihan untuk meningkatkan kelincahan para anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

### 1.3.4 360° - Degree Drill

Menurut Dawes, Jay (2012) berpendapat bahwa “360 degree drill is a form of exercise using 4 cones and is performed by going around each cone with a rotation of 380°”. (hlm 88). Yang maksudnya “360 degree drill adalah bentuk Latihan menggunakan 4 cones dan dilakukan dengan mengitari tiap cones dengan putaran 380°. 360° - Degree Drill ini adalah metode latihan untuk meningkatkan kelincahan para anggota Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022.

### 1.3.5 Kelincahan

Kelincahan menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. (hlm 50). Kelincahan yang dimaksud adalah kelincahan dalam permainan

sepakbola.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka penelitian ini bermaksud sebagai berikut.

1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh Hourglass drill terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh 360° - Degree Drill terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

1.4.3 Untuk mengetahui manakah dari kedua bentuk Latihan yang berpengaruh secara signifikan antara Hourglass drill dengan 360° - Degree Drill terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan kelincahan dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya pada komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dalam permainan sepakbola menggunakan bentuk Latihan hourglass drill dan 360° - degree drill.