

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Timo Scheunemann (2005: 15) berpendapat, “Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, *volleyball*, dan tenis”.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini.

Sepakbola di Kabupaten Tasikmalaya sendiri menjadi olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya SSB yang bermunculan di Kabupaten Tasikmalaya. Banyaknya SSB yang bermunculan ini adalah salah satu bentuk usaha untuk menciptakan generasi muda sepakbola di Indonesia. Perkembangan prestasi sepakbola khususnya di Kabupaten Tasikmalaya belum terlalu bagus. Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola.

Dalam sepakbola, kelincahan sangat dibutuhkan. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988:3) Bahwa “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga.”

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi : daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (1987:71) mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi”. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa komponen kondisi fisik kelincahan merupakan salah satu komponen yang perlu dimiliki pemain sepakbola, karena pada saat tertentu menggiring bola harus dilakukan untuk melewati beberapa pemain lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan bola tetap dikuasai. Namun kenyataannya tidak semua pemain sepakbola menyadarinya atau belum memiliki tingkat kelincahan yang baik.

SMK Al Huda Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya merupakan sekolah menengah yang tidak hanya menyelenggarakan kegiatan proses belajar mengajar pada kegiatan intrakurikuler, tetapi melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler berbagai macam cabang olahraga, salah satunya sepakbola. Sarana prasarana untuk berlatih sudah memenuhi sarat untuk ukuran sekolah. Banyak siswa lulusan SMP yang gemar sepakbola masuk ke SMK Al Huda, karena selain mencari ilmu pengetahuan, dapat menyalurkan hobinya. Anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al Huda secara aktif mengikuti jadwal latihan yang ditetapkan oleh pembina ekstrakurikuler sekaligus sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Latihan yang diberikan meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental secara berkesinambungan.

Permasalahan yang ditemukan pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al- Huda yang sudah terpilih menjadi atlet sepakbola sekolah, masih lemah dalam hal kondisi fisik kelincahan, hal ini terbukti saat menggiring bola belum bisa sambil berlari cepat dan belum bisa mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Kelemahan dalam kelincahan dapat dilihat saat kejuaraan O2SN se-Kabupaten Tasikmalaya tahun 2019 yang kalah dalam babak final oleh SMAN Karangnunggal. Hasil pengamatan penulis hampir 60% serangan yang dilakukan gagal karena selalu dapat diantisipasi lawan khususnya bola yang sedang dikuasai atau di *dribling* sering di "curi" oleh lawan dan lawan dengan cepat melakukan serangan balik.

Analisis lainnya dimungkinkan saat latihan kondisi fisik guna menunjang keterampilan teknik, tim sepakbola SMK Al- Huda kurang semangat saat diberikan latihan fisik khususnya latihan kelincahan karena gerakan yang diberikan hanya *shuttle run* atau *zig-zag run* saja, akibatnya motivasi berlatih kurang baik dan berahir dengan kekalahan dalam kejuaraan. Ternyata metoda melatih kelincahan memiliki bentuk atau metoda yang lain seperti dijelaskan Harsono (2018: 51-56) mengenai bentuk-bentuk latihan kelincahan sebagai berikut: "1. Lari bolak-balik (*shuttle run*); 2. Lari *Zig-Zag*; 3. *Squat Thrust* atau Modifikasi; 4. *Boomerang Run*; 5. Lari Rintangan (*Obstacle Run*); 6. *Dot Drill*; 7. *Three Corner Drill*; 8. *Down-The-Line Drill*".

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, guna meningkatkan teknik menggiring bola, peneliti mencoba menggunakan metode melatih kelincahan dengan berbagai bentuk latihan kelincahan sesuai pendapat Harsono.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Apakah bentuk latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler sepakbola siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya ?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk mencegah terjadi kesimpang siuran makna dari variabel penelitian, perlu dijelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Badriah, Dewi Laelatul , 2013:38).
2. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan selain itu harus pula sadar akan posisi tubuhnya. (Harsono, 2018a:52). Dalam penelitian ini bentuk-bentuk yang digunakan dibatasi 3 (tiga) bentuk latihan, yaitu: 1. Lari bolak-balik (*shuttle run*); 2. *Zig-Zag Drill*; 3. *Three Corner Drill*.
3. Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan. (Sutanto, Teguh (2016:172).

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh dari bentuk-bentuk latihan kondisi fisik terhadap peningkatan kondisi fisik, Secara khusus tujuan penelitian ini ada dua, yaitu: “Ingin mengetahui pengaruh penggunaan bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al-Huda Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Bertambahnya khazanah keilmuan yang berkaitan dengan pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al-Huda Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Mampu menumbuhkan suasana latihan yang kondusif dan meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan yang implikasinya (penerapannya) dapat dilihat dari peningkatan kemampuan melakukan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan ketika memukul bola dari berbagai sisi lapangan.

b. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman peneliti untuk terjun ke bidang kepelatihan olahraga klub olahraga, sehingga dapat belajar cara membuat program latihan, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan yang dibuat, terutama dalam meningkatkan kelincahan anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al-Huda.

c. Bagi Anggota Ekstrakurikuler

Dapat menjadi motivasi dengan sering dan teraturnya latihan maka kelincahan anggota ekstrakurikuler sepakbola SMK Al-Huda secara bertahap dapat meningkat dan diharapkan memiliki pengaruh terhadap prestasi Sepakbola.