

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga sepakbola.

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada antara lain: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Kecepatan (*speed*), (3) Kelincahan (*agility*), (4) Reaksi (*reaction*), (5) Daya ledak (*power*), (6) Daya tahan (*endurance*) (7) Kelentukan (*flexibility*), (8) Keseimbangan (*balance*), (9) Ketepatan (*accuracy*), dan (10) Koordinasi (*coordination*). Permainan sepakbola dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang kompleks, dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan sepakbola karena di butuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quikness*), dan *flexibility*.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus di miliki setiap pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat baik dalam saat menyerang maupun bertahan. Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak pemain sepakbola yang yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah tidak *linear*, dan merubah posisi ke segala arah secara cepat.

“Seorang pemain sepakbola harus memiliki tingkat kelincahan yang baik”. (Maliki, et al., 2017, h.57). Komponen gerak *agility* dibutuhkan dalam cabang olahraga permainan karena dalam pelaksanaannya banyak gerakan-gerakan merubah arah. Dalam meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan gerak (SAQ) khususnya kecepatan gerak *agility*. “Latihan SAQ adalah sistem latihan progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan serta mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak cabang olahraga sepakbola”. (Duan et al., 2024). “Pelatihan SAQ ini juga memungkinkan pemain menjadi lebih baik dalam membaca dan bereaksi terhadap suatu rangsangan, bergerak secara efektif dan efisien ke segala arah serta mampu mengontrol keseluruhan gerak tubuhnya dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik”. (Brown, et al., 2014).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah selanjutnya dalam mendistribusikan bola. Dari jenis keterampilannya, sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa keterampilannya seperti berlari, meloncat,

menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan gerak pemain. “Sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepak bola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menguasai bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan”. (Prayoga et al., 2022). Dalam sepakbola seorang pemain sepakbola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus, ketiga komponen itu saling mendukung antara satu dengan yang lain.

Dengan demikian kondisi fisik dan teknik adalah komponen penting bagi pemain sepakbola SSB Satharlan salah satunya kelincahan saat berlatih yang kurang memperlihatkan tentang komponen kelincahan tersebut dapat dilihat dari *games*, sehingga teknik dalam penguasaan bola juga mengalami penurunan, selain itu pemain SSB Satharlan dalam mengikuti pertandingan mengalami *performace* yang kurang maksimal dapat dilihat saat pemain dalam penguasaan bola, pemain yang tanpa bola tidak membuka ruang dan menempatkan posisi kosong dari lawan sehingga dalam penerapan kelincahan dan daya kreativitas terbatas, dan tidak mencerminkan kelincahan tiap pemain. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada latihan maupun mengikuti *event* pertandingan tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai pemain SSB Satharlan.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan sepakbola karena dalam permainan sepakbola banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa

bola. Dalam olahraga sepakbola dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Gerakan tanpa bola tersebut tentunya ditunjang oleh beberapa teknik agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna. Di dalam permainan sepakbola, latihan *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang harus di miliki oleh seorang pemain sepakbola karena hal ini berkaitan dengan kemampuan seorang pemain dalam penguasaan bola.

Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik adalah pemain yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuhnya dengan koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan yakni, kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakannya, menghindari lawan secepatnya memerlukan kecepatan. Kelincahan memiliki manfaat yang penting terhadap kemampuan seseorang bereaksi terhadap bola maupun lawan.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih

secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepakbola juga menghendaki gerakan-gerakan mengubah arah dalam penguasaan bola dengan efektif dan cepat yang di dalamnya terdapat unsur kelincahan. Maka kondisi fisik dan keketerampilan dalam menguasai bola perlu ditingkatkan dan dilatih secara khusus dan terus menerus untuk meningkatkan kelincahan.

Salah satu yang menjadi penyebab adalah pada saat latihan pemain kurang dapat memosisikan terhadap gerakan tanpa bola dalam mencari ruang kosong dapat dilihat dari *games*, sehingga teknik dalam penguasaan bola juga mengalami penurunan, dikarenakan pemain yang memegang bola sulit untuk mendistribusikan bola ke pemain lain. Selain itu pemain SSB Satharlan dalam mengikuti pertandingan mengalami *performance* yang kurang maksimal dapat dilihat saat pemain dalam penguasaan bola, pemain yang tanpa bola tidak membuka ruang dan menempatkan posisi kosong dari lawan dalam mendistribusikan bola ke pemain lain tidak berjalan sehingga dapat mudah direbut oleh lawan. Dalam penerapan kelincahan dan daya kreativitas terbatas, dan tidak mencerminkan kelincahan tiap pemain.

Maka dari itu sering terjadinya serangan balik dari lawan, dikarenakan momentum permainan sepakbola sangat penting dalam mengubah transisi permainan itu dari menyerang ke bertahan, maupun bertahan ke menyerang. Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan *w drill* dan *nebraska agility drill* memiliki

perbandingan yang berbeda-beda dalam penerapannya di situasi latihan maupun pertandingan bahkan sering menjadi masalah dengan apa yang diharapkan, dalam sepakbola misalnya dibutuhkan kelincahan untuk penguasaan terhadap bola melewati hadangan lawan tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Dengan adanya variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan ke pertandingan dari pemain SSB Satharlan yang belum maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa kelincahan tidak boleh dikesampingkan, harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga sepakbola, sebab apabila hal ini dibiarkan maka kemampuan atlet, seperti *passing*, *dribbling*, *controlling*, *keeping* dan *shooting* bisa menjadi menurun. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam permainan sepakbola, maka perlu diteliti tentang latihan *w drill* dan *nebraska agility drill* dampaknya terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Antara Latihan *W Drill* Dan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Tingkat Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Satharlan”.

## B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kelincahan para pemain harus ditingkatkan.
2. Kelincahan sangat penting dalam latihan maupun pertandingan.
3. Kelincahan menurun ketika kelelahan dan saat transisi ke bertahan.
4. Kurangnya maksimal kelincahan yang dimiliki oleh setiap pemain SSB Satharlan.
5. Kurangnya pengetahuan jenis latihan *w drill* dan *nebraska agility drill* yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan.
6. Kelincahan pemain sepakbola di SSB Satharlan sebagai dasar pelatih menentukan program latihan selanjutnya.
7. Kelincahan pemain yang kurang atau tidak sesuai, di sebabkan latihan *agility* pemain yang belum maksimal.

## C. Pembatasan Masalah

Agar lebih terfokus dalam penelitian ini, maka fokus penelitian ini adalah Perbandingan Antara Latihan *W Drill* Dan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Tingkat Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Satharlan.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan *w drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain dalam permainan sepakbola?
2. Apakah latihan *nebraska agility drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain dalam permainan sepakbola?
3. Manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan pengetahuan dan gambaran tentang melatih kelincahan dengan latihan *w drill* dan *nebraska agility drill*.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang di dapat lebih bagus.
- c. Memberikan pengetahuan dan gambaran untuk khalayak umum agar dapat mengenal dan mempelajari latihan kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas ilmu baru tentang kelincahan pada cabang olahraga sepakbola.
- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih, dan pemain sepakbola. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk peningkatkan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi pemain.