

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengamatan pertandingan UJI COBA antara SSB Al-Hilal dengan SSB Hadang Penjaringan, tanggal 15 Februari 2023 di Lapangan *Fields* Muara Angke Jakarta Utara. Pengamatan ini dilakukan secara langsung, pengamatan dilakukan secara langsung di tempat pertandingan kemudian mengamati setiap serangan demi serangan yang dilakukan oleh kedua *team*, lalu kemudian mengamati bagaimana dari masing – masing *team* mengatasi serangan yang datang. Pengamatan tersebut dilakukan untuk mengetahui apa saja kekurangan- kekurangan yang ada pada pemain dan apa saja yang dibutuhkan oleh pemain.

Pemain SSB Al-Hilal terdapat banyak kekurangan-kekurangan yang ada di pemain, kurangnya terutama pada komponen biomotor. Terlihat seiring berjalannya pertandingan banyak dari pemain SSB Al – Hilal yang sulit melewati lawan, pemain yang kurang lincah akan mudah dihentikan oleh lawan yang lebih cepat dan lincah lalu banyak dari pemain SSB Al – Hilal yang mudah kehilangan bola disaat mengontrol bola di saat situasi yang cepat dan rapuhnya pemain belakang SSB Al – Hilal tidak lincah untuk menutup ruang yang dibuat oleh lawan sehingga lawan dengan mudah melakukan umpan atau menembak sehingga mudah untuk menciptakan gol. Kelincahan dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain untuk mengubah arah, kecepatan, dan posisi tubuh dengan cepat dan efisien.

Keterampilan ini sangat penting untuk melewati lawan, menghindari tekel, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Pertandingan pun tetap berlanjut, pengamatan berlangsung dan tertuju pada serangan demi serangan yang dibuat oleh *team* SSB Hadang, terlihat serangan yang dibuat SSB Al - Hilal seringkali terbaca digagalkan oleh *team* SSB Hadang dan seringkali justru menguntungkan SSB Hadang untuk melakukan serangan balik hingga menjadi gol. Indikasi ini menandakan kelincahan dari *team* SSB Al - Hilal yang kurang baik, kelincahan yang kurang baik tentu menjadi hal paling berpengaruh dari kalahnya *team* SSB Al - Hilal dari SSB Hadang. “Kelincahan adalah orang yang memiliki kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” (Harsono 1993: 14).

Seiring berjalannya pertandingan *team* SSB Al-Hilal menunjukkan kelelahan yang cukup berarti, terlihat tidak sedikit para pemain yang sering membuang ludah ke luar lapangan maupun tolak pinggang karena kelelahan, ditandai dengan rapuhnya pemain belakang yang mudah dilewati atau digocek menandakan fisik pemain SSB Al-Hilal sudah melemah dan mulai kehilangan konsentrasi karena terlalu lelah, indikasi ini menandakan bahwa komponen biomotor daya tahan dari pemain SSB Al-Hilal kurang baik, karena tidak mampu melawan atau menahan rasa lelah yang dirasakannya. “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.” (Harsono 1988: 15).

Selain komponen biomotor, penelitian juga dilakukan pada komponen teknik

yang dilancarkan oleh SSB Al-Hilal. SSB Al-Hilal sering kali mengeluarkan *shooting* dengan baik, namun hal ini malah menjadi hambatan sulitnya menembus zona pertahanan SSB Hadang, indikasi yang terjadi adalah karena SSB Al-Hilal lebih terbiasa sering *shooting*, pada posisi yang sulit untuk melakukan *shooting*, dimana SSB Al-Hilal mendapati kesempatan menciptakan gol jika melakukan kerjasama antara pemain, SSB Al-Hilal justru terlihat kurang lihai dalam memainkan, karena *shootingnya* masih lemah dan sangat tidak memiliki tujuan dan akurasi yang jelas, tentu hal ini sangat disayangkan dimana *shooting* adalah tendangan dasar yang wajib dikuasai setiap atlet sepak bola.

Selain *shooting* teknik yang kurang baik juga terjadi pada *passing* yang dilakukan SSB Al-Hilal, hal ini sepertinya terjadi karena kebiasaan *shooting* yang tidak akurat sehingga *passing* pun tidak akurat. Karena ketika SSB Al-Hilal mencoba untuk menyerang lawan dengan *passing*, terlihat *passing* dengan teman tidak akurat sehingga bola mudah direbut dengan lawan, *passingnya* pun hanya berjalan setengah lapangan, tentu hal ini sangat disayangkan karena *passing* adalah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap atlet pemain sepak bola. Tapi disini diyakini serangan yang dibuat oleh SSB Al-Hilal adalah *shooting* karena tampak dari posisi tubuh yang tidak tepat, seharusnya teknik *shooting* sudah harus dikuasai tekniknya oleh SSB Al-Hilal jauh – jauh hari sebelum pertandingan. Agar setiap serangan tepat sasaran dan *shootingnya* pun menciptakan gol.

Selain teknik *shooting* dan *passing* yang kurang pas, saat bertanding juga tampak *dribbling* dari SSB Al-Hilal yang kurang baik dalam menggiring bola, terlihat dalam menyerang ke lawan bola mudah terlepas dikarenakan kurang baik

dalam menggiring bola karena ketika hendak menyerang SSB Al-Hilal masih sangat tampak ancap – ancap antara yakin dan tidak yakin untuk menyerang dengan teknik *shooting*, *passing* dan *dribbling*, karena SSB Al-Hilal terlalu lama memegang bola sehingga mudah direbut oleh lawan dan bermain individu tidak saling kordinasi atau kerjasama sesama *team*, tentu hal ini sangat disayangkan karena serangan demi serangan gagal dan akurasi pun tidak tepat dikarenakan teknik *shooting*, *passing* dan *dribbling* yang kurang baik yang dimiliki oleh *team* SSB Al-Hilal. Hal ini membuatnya malah terbaca oleh lawan dan didahului oleh serangan lawan, seharusnya ketika sudah bertanding tidak ada lagi serangan yang tidak yakin atau dengan persiapan yang setengah-setengah karena tujuan dari pertandingan tersebut adalah untuk menang bukan untuk kalah.

Setelah melihat kekurangan biomotor dan teknik yang terjadi pada SSB Al-Hilal, hal ini timbul karena latihan biomotor dan teknik yang kurang efektif, pada penelitian kali ini, perlu difokuskan untuk melatih pada aspek biomotor kelincuhan SSB Al-Hilal, karena kelincuhannya yang paling kurang pengaruhnya dalam gagalnya menciptakan gol, *passing* tidak akurat dan menyerang ketimbang aspek biomotor yang lain. Latihan kelincuhan atlet sepakbola biasanya yaitu dengan cara Latihan kelincuhan menggunakan *Zig-Zag*, hal ini memang betul terbukti dapat meningkatkan kelincuhan. “Latihan *Zig-Zag* adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincuhan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan.” (Tsivkin, 2011 : 12).

Sebelum membahas lebih lanjut tampak juga kekurangan teknik pada atlet yang sangat menonjol yaitu Teknik *passing*, *shooting* dan *dribbling*, *passing* dan

dribbling yang masih terlihat ambigu antara *passing* dan *dribbling*, hal ini penting untuk diperhatikan karena ketidaktepatan pengambilan keputusan saat menyerang mengakibatkan serangan balik dalam artian malah merugikan. Ketika menyerang dengan kesiapan serangan yang setengah-setengah. Metode yang biasa dilakukan biasanya sekedar *passing* yang tidak akurat dengan memperhatikan bentuk tendangan yang sesuai, hal ini bagus untuk teknik lanjutan tetapi kurang bagus untuk bentuk *shootingnya*.

Untuk permasalahan perlu adanya inovasi latihan untuk peningkatan biomotor kelincahan dari pada metode latihan yang sebelumnya yaitu menggunakan *Zig-Zag*. “Kelincahan dapat menunjukkan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” (Harsono, 1980: 172; Iwan Setiawan, 1991:116). Menurut ahli kelincahan merupakan kombinasi gerak antara keseimbangan, kesadaran, dan kecepatan gerak. Tentu dalam melakukan keseimbangan dan kesadaran diperlukan suatu metode latihan yang menuntut kaki saat latihan harus seimbang serta mata harus fokus dengan kesadaran pada alat latihan yang berwujud 3D. “Metode latihan *T-drill* merupakan salah satu bentuk dari latihan *agility* yaitu bertujuan untuk mengembangkan kelincahan, kordinasi, fleksibilitas, atau kelentukan, serta transisi antara tiga keterampilan utama *run*, *shuffle* dan *backpedal*.” (Brown, 2000:87).

Dalam Latihan *T-Drill* menggunakan T terbalik untuk mempercepat gerakan langkah kesudut belakang disesuaikan dengan tingkatan frekuensi latihan dan variasi gerakan. Pada dasarnya Latihan *T-Drill* berupa Latihan kondisi fisik untuk

meningkatkan kelincahan, sehingga latihan yang dilakukan tanpa *shuttle* atau menggunakan *shuttle* dengan Gerakan yang berupa *sprint-sprint* jarak pendek dan merubah arah dengan bergeser sangat mudah dipahami. Guna meningkatkan kelincahan pemain sepak bola, karena dalam sepak bola kelincahan merupakan faktor penting untuk menggocek lawan, dan menyerang. Karena melalui metode latihan *agility T-Drill* menggunakan rintangan-rintangan yang divariasikan dan menjadi metode latihan baru bagi atlet program metode latihan *agility T- drill* yang baik akan menjadikan tingkat performa atlet menjadi optimal. “(Zahrina, K, dan S Nurrochmah).

Kemudian untuk Teknik yang perlu diperhatikan adalah diasahnya *passing*, *shooting* dan *dribbling*, dengan metode target *shooting* , misalnya dibuat paralon lalu digantung di gawang kemudian atlet menendang secara perlahan dengan memperhasikan keseimbangan dan bentuk *shotting*. Latihan ini memiliki efektifitas terhadap bentuk *shooting* yang akurat dan maksimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Komponen biomotor kecepatan kurang baik
2. Komponen biomotor kelincahan kurang baik
3. Komponen biomotor daya tahan kurang baik
4. Teknik *shotting* kurang baik
5. Teknik *passing* kurang baik
6. Teknik *dribling* kurang baik
7. Teknik dasar kurang dikuasai

8. Metode latihan yang biasa digunakan *zig-zag drill*
9. Metode latihan inovasi *T- drill*
10. Metode latihan teknik *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

1. Metode latihan peningkatan kelincahan atlet
2. Variabel bebas satu adalah latihan variasi *Zig-Zag Drill*
3. Variabel bebas dua adalah latihan variasi *T-Drill*

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan Latihan kelincahan dengan metode variasi *Zig-Zag Drill* ?
2. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan Latihan kelincahan dengan metode variasi *T-Drill* ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara perlakuan Latihan variasi *Zig-Zag Drill* dan variasi *T-Drill* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

- Secara teoritis:
 1. Kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan khasanah bagi atlet sepakbola guna meningkatkan kelincahan dengan metode yang teruji.
 2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pijakan dalam metode latihan peningkatan kelincahan sepakbola dengan metode yang teruji.

3. Kajian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam upaya latihan peningkatan kelincahan dengan metode yang teruji.

- Secara praktis:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kelincahan atlet sepakbola.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk digunakan sebagai instrumen latihan peningkatan kelincahan atlet sepakbola.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan untuk umum dalam upaya meningkatkan kelincahan cabang olahraga sepakbola.



Intelligentia - Dignitas