

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam artian permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda. Ada yang sekedar hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada sebuah pencapaian prestasi menjadi pemain sepak bola profesional. Dengan tujuan yang berbeda tersebut maka latihan dalam permainan sepak bola ini memerlukan kondisi fisik yang stabil agar.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik meliputi : Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), Daya tahan (*endurance*), Kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi (*coordination*) (Harsono 1988).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Menurut Harsono (2001) Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Zig-zag run exercise adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rintangan yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan atlet berubah arah dengan cepat (Saputra, 2002 dalam Sukma 2015). *Zig-zag run* menurut Larkins and Abbots adalah metode latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi secara langsung dengan berlari zig-zag.

Latihan dribble slalom dikhususkan pada keterampilan dribble bola pada permainan sepak bola. Menurut Awang Roni Effendi dalam Jurnal Pendidikan Olahraga (2020) dribble slalom ialah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini juga sesuai dengan gerak-gerak dribble bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola.

Metode latihan *Zig-Zag run* dan latihan *Slalom Drill* dapat dilakukan di lapangan dalam ruangan maupun luar ruangan. Metode latihan ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati rintangan yang divariasikan menyerupai pada cabang-cabang olahraga yang ada. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, dan koordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.

Meningkatkan kelincahan dapat membantu perbaikan kinerja dari seorang pemain oleh melatih kemampuan untuk mempercepat, memperlambat, dan sesuai posisi tubuh secara efektif dalam waktu tersingkat mungkin (Gadre et al. 2019:1). Menurut (Bompa & Haff, 2009; Sheppard & Young, 2006) Variasi latihan dalam program kelincahan sangat penting karena dapat meningkatkan motivasi, mencegah kejenuhan, dan mengoptimalkan adaptasi tubuh terhadap gerakan spesifik dalam sepak bola. Kelincahan berkaitan erat dengan keterampilan bermain, sehingga latihan yang kreatif dan kontekstual lebih efektif dibanding latihan monoton. Variasi latihan dalam program latihan kelincahan menggunakan metode yang kreatif menjadikan latihan lebih menantang untuk ditingkatkan lagi, karena kelincahan memiliki keterkaitan dengan keterampilan bermain sepakbola. Sehingga dengan memberikan latihan terprogram bagi atlet berdampak besar pada prestasi karena usia pertumbuhan *golden age* dan relatif usia junior dapat mempertahankan puncak prestasinya.

Dalam SSB T-Eleven mereka menggunakan berbagai macam latihan kelincahan, termasuk Zig-Zag Run dan Slalom Drill, namun hingga saat ini belum

ada evaluasi ilmiah yang menunjukkan latihan mana yang lebih efektif. Oleh karena itu, diperlukan sebuah penelitian yang mampu mengukur dan membandingkan efektivitas dari kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kelincahan atlet U-14

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas antara Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan *Slalom Drill* terhadap Peningkatan *Kelincahan* Atlet U-14 T-Eleven”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang saya ambil adalah:

1. Latihan *Zig-Zag Run* belum tentu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet U-14 SSB T-Eleven.
2. Latihan *Slalom Drill* belum tentu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet U-14 SSB T-Eleven.
3. Variasi latihan kelincahan baik menggunakan *Slalom Drill* dan *Zig-Zag Run* belum dievaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola pada atlet U-14 SSB T-Eleven.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang saya teliti maka penelitian ini membatasi masalah yaitu “Efektivitas antara latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet U-14 SSB T-Eleven”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah Metode latihan *Zig-Zag Run* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet SSB T-Eleven?
2. Apakah Metode latihan *Slalom Drill* dapat meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet SSB T-Eleven?
3. Apakah ada perbedaan antara latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap kelincahan atlet SSB T-Eleven?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Agar mengetahui apakah ada perbedaan latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet SSB T-Eleven.
2. Dalam bidang penelitian dan pengetahuan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap peningkatan kelincahan.
3. Pelatih fisik sepakbola diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang efektifitas latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet SSB T-Eleven.
4. Mengetahui manakah metode yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan diantara kedua metode tersebut.