

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang. Pendidikan jasmani ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan untuk 1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta 3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah terbagi menjadi beberapa macam-macam contoh yaitu permainan bola besar, bola kecil dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara

ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat dan minat peserta didik, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserta didik, karena fokusnya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya (Opan Arifudin, 2022,).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub sepak bola era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga sepak bola yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat Amiq (2014: 12) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan

taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola. Lhaksana (2011: 15) menyatakan “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama”. Dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut dipertegas Widiastuti (2011: 125) bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat. Santoso (2005: 69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan

seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bempa (2019) berpendapat kelincihan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincihan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, menunjukkan bahwa masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kelincihan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan. Pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan. Pemain sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan, selain masalah fisik yaitu kelincihan, beberapa masalah yang ada pada peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu latihan teknik dan game. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincihan masih kurang dilakukan.

Seorang pelatih memiliki wewenang untuk memilih dan memutuskan tentang program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Program latihan yang disusun pelatih

berperan penting dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet. Program pelatihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1).

Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan olahragawan yang mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu *agility ring drill*. Penjelasan *agility ring drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang dirancang untuk meningkatkan power tungkai, kelincahan, dan koordinasi. Metode latihan *agility ring drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati lingkaran-lingkaran sebagai rintangan yang divariasikan. *Agility ring drill* dapat dipraktikkan pada area datar dan bebas dari penghalang. *Agility ring drill* dapat digunakan sebagai pemanasan maupun sebagai latihan inti dalam suatu periodisasi latihan. Metode

latihan *agility ring drill* dapat dikembangkan dan diterapkan pada atlet-atlet terutama untuk pengembangan power tungkai, kelincahan, dan koordinasi. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, Power tungkai dan pengkoordinasian gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. power tungkai dan koordinasi merupakan sebuah keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui pengulangan latihan. Bentuk-bentuk latihan *agility ring drill* antara lain *the tire run drill*, *the honeycomb drill*, *hopscotch drill* (Ismoko & Sukoco, 2013: 3).

Metode latihan *agility hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Agility hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan (Ismoko & Putro, 2017: 1327). Hasil penelitian Nurdiansyah & Susilawati (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric hurdle hopping* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

Metode latihan *agility hurdle 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, *power* tungkai dan koordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Kecepatan, koordinasi, kelentukan dan keseimbangan

merupakan faktor pendukung dari kelincahan. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian **”Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan”**.

1.2 Masalah Penelitian.

1.2.1 Identifikasi Masalah.

Berdasarkan kemampuan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka terdapat identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Belum diketahui apakah metode latihan *Agility Hurdle Drills* berpengaruh terhadap peningkatan permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan.
2. Belum diketahui apakah metode latihan *Agility Ring Drills* berpengaruh terhadap peningkatan permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan.
3. Belum diketahui metode latihan mana yang lebih berpengaruh antara *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap peningkatan permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan.
4. Belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh metode latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap permainan sepak bola khususnya pada peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah.

Dari konsep penelitian ini akan menguji dua metode latihan, yaitu *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills*. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kelincahan permainan sepak bola. Peserta yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan. Mereka akan melakukan program latihan selama satu kali pertemuan dalam seminggu. Penelitian ini tidak akan membatasi, usia maupun jenis ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta.

1.2.3 Rumusan Masalah

- 1) Apakah Ada Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan?
- 2) Apakah Ada Pengaruh Latihan *Agility Rings Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan?
- 3) Apakah Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* Dan Latihan *Agility Ring Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan?

1.3 Tujuan Penelitian.

- 1) Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Esktrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan.
- 2) Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Ring Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan.
- 3) Untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* Dan Latihan *Agility Ring Drills* Terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di MA Al-Fuqron Pampangan.

1.4 Manfaat Penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, berikut ini adalah manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

- 1) Informasi Ilmiah: Memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh latihan *Agility Hurdle Drills dan Agility Ring Drills* terhadap peningkatan permainan sepak bola.
- 2) Masukan bagi Pelatih: Memberikan masukan bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan sepak bola.
- 3) Sumbangan dan Referensi: Menyumbang perkembangan ilmu keolahragaan terkait latihan kelincahan sepak bola dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis di masa depan.