

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Sepakbola adalah cabang olahraga yang begitu populer di dunia. Hampir seluruh penduduk di dunia pernah menonton pertandingan sepakbola, dari layar kaca maupun secara langsung. Senada dengan pendapat di atas menurut (“Komarudin & Risqi, 2020,” n.d.) sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Sebagian besar penduduk dunia pun pernah memainkan permainan sepakbola, dari yang hanya berniat untuk sekadar mencari keringat, hanya sekadar bermain, bahkan sampai yang menargetkan untuk berprestasi dan menjadikan sepakbola sebagai sebuah profesi, yaitu menjadi pemain sepakbola profesional (M Andre Nopriansyah, Jujur Gunawan Manullang, 2024).

Perkembangan sepakbola yang semakin berkembang ditunjukkan dengan munculnya banyak Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Semakin banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) maka akan berpengaruh terhadap klub-klub sepakbola, yang ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub profesional. Senada dengan pendapat di atas menurut (Yudanto & Alfian, 2020) pengembangan dan perhatian dari pemerintah terhadap perkembangan dan kemajuan dunia olahraga cukup besar, khususnya dalam cabang

olahraga sepakbola, salah satu contohnya adalah dibangunnya berbagai stadion sepakbola beserta berbagai macam fasilitas olahraga lain yang ada di dalamnya. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional.

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan Internasional. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya, misalnya bulutangkis dan pencaksilat. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan terutama di berbagai sektor, di antaranya masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan (Anugra, Manullang, & Lanos, 2024).

Atlet membutuhkan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik (Manullang, Hermansah, & Sumatra, 2023). Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Amiq, 2014) 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.

Permainan sepakbola sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik, permainan sepakbola memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya (Marihot, Silalahi, & Manullang, 2023). Salah satu karakteristik permainan sepakbola yaitu membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan,

keseimbangan, dan kelentukan. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain sepakbola. Senada dengan pendapat di atas menurut (Yudanto & Alfian, 2020) menyatakan pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat sebagai individu maupun sebagai anggota tim kesebelasan. Artinya sebagai individu, pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknik yang sempurna, strategi/taktik bermain, psikis/mental dan pengalaman. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di sepakbola seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak. Sehingga kekuatan dan kecepatan tungkai seorang pemain sepakbola harus baik. Artinya, seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola 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, 2020) bahwa agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan memiliki

peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu memberikan umpan maupun mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan *friendly match club* bola di Bangka Barat. Pada melakukan latihan, pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan tanpa bola terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan, dan atlet sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan, masalah fisik di atas merupakan beberapa masalah yang ada pada tim sepakbola club garpenpus fc Bangka Barat. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu latihan teknik dan game. Banyak pemain dari club garpenpus fc Bangka Barat sendiri yang masih bisa dikatakan pemula/baru bergabung dengan club garpenpus fc Bangka Barat. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincahan masih kurang dilakukan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *agility hurdle drill*. Metode latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi

menggunakan alat-alat sederhana. *Hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan (Ismoko & Sukoco, 2013). Latihan *agility hurdle drill* digunakan untuk menyempurnakan power, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan hurdles dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan para atletnya. Dalam pencegahan cedera yang terjadi yaitu dengan menggunakan perlengkapan latihan yang memiliki standar keamanan cedera. Menurut (Bujak et al., 2014) menyatakan bahwa *hurdle drill* termasuk salah satu latihan yang paling menuntut dalam hal keterampilan motorik dan teknis yang ditandai dengan gerakan cepat dan kuat. Penerapan teknik lari gawang adalah lari gawang dengan pola langkah. Pelari gawang harus memiliki fleksibilitas yang baik, kualitas kecepatan dan kekuatan, persiapan teknis tingkat tinggi dan stabilitas mental.

*Ring drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang dirancang untuk meningkatkan power tungkai dan koordinasi (Ismoko & Sukoco, 2013). Metode latihan *ring drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati lingkaran-lingkaran sebagai rintangan yang divariasikan. Ring drill dapat dipraktikkan pada area datar dan bebas dari penghalang. Ring drill dapat digunakan sebagai pemanasan maupun sebagai latihan inti dalam suatu periodisasi latihan. Metode latihan *ring drill* dapat dikembangkan dan diterapkan pada atlet-atlet junior terutama untuk

pengembangan power tungkai 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.

Atlet sepakbola diharapkan memiliki kelincahan yang baik, dengan adanya kelincahan yang baik maka akan mempengaruhi keterampilan bermain seorang atlet tersebut. Ketika seorang atlet memiliki keterampilan bermain yang baik, maka atlet tersebut akan mudah memenangkan pertandingan, sehingga untuk meraih prestasi akan jauh lebih mudah. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian ” Pengaruh Latihan *Hurdle Drills* Dan *Ring Drills* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Club Garpenpus Fc Bangka Barat”.

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak pemain dari club garpenpus fc Bangka Barat sendiri yang masih pemula/baru bergabung.
2. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincahan masih kurang dilakukan.

3. Pelatih kurang memberikan latihan yang menuju peningkatan kelincahan, latihan lebih diperbanyak pada teknik dan game.
4. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat.

### **1.3 PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat.

### **1.4 RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *ring drills* terhadap terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat?



3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat?

## **1.5 TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat.
2. Pengaruh latihan *ring drills* terhadap terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat.
3. Pengaruh yang lebih baik antara latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat.

## **1.6 MANFAAT PENELITIAN**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1.6.1 Secara Teoretis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola.

### 1.6.2 Secara Praktis

- 1) Bagi pembina dan pelatih, metode latihan *hurdle drills* dan *ring drills* dapat dijadikan acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kelincahan bermain sepakbola, sehingga atlet lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- 2) Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kelincahan dirinya, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.