

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hamper seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya di daerah pinaltinya Sucipto (dalam Tim Dosen, 2015).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di Indonesia bahkan di Dunia. Sepak bola banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepak bola yang baik ialah melakukan hal hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Scheunemann, 2008). Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepak bola usia dini bisa dilakukan di sekolah maupun di sekolah sepak bola (SSB).

Kelincahan sangat penting dalam bergerak dan mengubah arah dengan cepat dalam permainan sepak bola. Mengenai hal ini, komponen fisik yang diperlukan dalam cabang sepak bola antara lain: kekuatan otot, kelenturan, kelincahan dan *power*. Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan cepat dengan keseimbangan tubuh yang tetap. Menurut Harsono (1993) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan kelincahan yang baik, pemain akan bisa bergerak dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan. Kelincahan ini memiliki peranan sangat penting, karena kelincahan merupakan komponen utama dalam mengelabui dan melewati lawan oleh karena itu kelincahan harus di pelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya. Disinilah peran pelatih sangat penting untuk membina atau melatih atlet mudanya dengan baik dan benar serta memberikan latihan yang bervariasi agar pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan.

Penelitian ini dilakukan dari observasi yang dilakukan di sekolah sepak bola di Binjai. Pada saat Observasi yang dilakukan di sekolah sepak bola, atlet sedang melakukan sesi latihan kelincahan. Mereka sedang melakukan latihan kelincahan dengan menggunakan cone sebagai alat untuk melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan. Pada saat mereka melakukan latihan kelincahan, peneliti melihat masalah yang terdapat di lapangan. Peneliti melihat bahwa SSB tersebut masih menggunakan variasi kelincahan model lama sehingga membuat

atlet merasa bosan dan kurang semangat dalam melakukan pergerakan latihan kelincahan. Kemudian setelah selesai latihan, peneliti mewawancarai atlet-atlet mengenai latihan kelincahan yang sudah mereka lakukan. Dari hasil wawancara yang dilakukan, Atlet menyatakan merasa bosan dan kurang menarik dari dengan bentuk model latihan yang ada. Mereka menginginkan variasi latihan kelincahan yang baru untuk menambah daya tarik mereka dalam melakukan latihan kelincahan.

Kemudian Peneliti melakukan analisis kebutuhan kepada 30 orang atlet di tiga SSB dengan masing-masing SSB 10 orang dengan cara menyebarkan angket untu diisi oleh atlet-atlet itu sendiri. Penelitian ini dilakukan untuk melihat latihan kelincahan yang dilakukan di tiga sekolah sepak bola yang berada di Binjai pada tanggal 17-21 febuari 2020. Dari hasil angket yang telah diisi oleh atlet-atlet itu sendiri bahwasanya : 1) Model latihan kelincahan di SSB kota Binjai masih menggunakan model yang lama dan tidak adanya pengembangan dari model tersebut 2) Pemberian model latihan kelincahan di SSB Kota Binjai masih kurang menarik (membosankan) sehingga keseriusan atlet dalam latihan terlihat kurang, dan 3) Atlet SSB Kota Binjai dalam keterampilan kelincahan masih banyak kekurangan terlihat dari pergerakan tubuh yang masi kaku.

Pada akhirnya peneliti tertarik untuk mengembangkan variasi latihan kelincahan sepak bola agar atlet-atlet itu sendiri tidak bosan dalam melakukan latihan kelincahan, membntu pergerakan atlet agar lebih baik dan atlet menggunakan model latihan yang baru.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Variasi Latihan Kelincahan Pada Sepak bola”**.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka masalah peneliti ini dapat difokuskan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Kurangnya variasi teknik kelincahan yang diterapkan pada klub SSB Kota Binjai.
- 1.2.2 Kelincahan pemain di SSB Kota Binjai masih kurang.
- 1.2.3 Pengaruh latihan kelincahan di SSB Kota Binjai kurang diperhatikan.

1.3 Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah pengembangan model variasi latihan kelincahan pada atlet Sepak Bola di SSB Kota Binjai tahun 2020?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kebosaana para pemain di SSB kota binjai dengan variasi yang ada sebelumnya dengan pembaharuan variasi-variasi yang baru sehingga para pemain lebih bersemangat dalam melakukan latihan kelincahan dan sekaligus utuk membuat para pemain memiliki kelincahan yang bagus dari variasi yang mereka lakukan.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian ini selesai maka diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.5.1 Bagi peneliti, sebagai masukan, gambaran ataupun referensi kepada peneliti selanjutnya secara luas dan mendalam tentang ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 1.5.2 Bagi pelatih SSB di Kota Binjai, penelitian ini dapat digunakan pelatih untuk menambah variasi-variasi yang sebelumnya sehingga pelatih dapat menerapkan variasi yang baru ini ke atletnya. dan menambah kreatifitas pelatih dalam menciptakan variasi-variasi latihan yang lebih bagus dan menarik .
- 1.5.3 Bagi para pemain SSB di Kota Binjai, Penelitian ini dapat membantu para pemain untuk meningkatkan kelincayaan mereka menjadi lebih baik lagi, dapat mengatasi kobosanan mereka pada variasi yang sebelumnya dengan adanya penelitian ini sehingga pemain lebih bersemangat lagi dalam melakukan dan menambah daya tarik pemain untuk mengikuti latihan kelincayaan sepak bola.
- 1.5.4 Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi pada klub sepak bola di Kota Binjai.