

# BAB I. PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas yang teratur dan terencana untuk meningkatkan bentuk fisik, menjaga kesehatan tubuh, melatih keterampilan tubuh. Olahraga mempunyai berbagai fungsi yang memiliki tujuan berbeda beda seperti hiburan dan kompetisi. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga selalu dihubungkan oleh keberadaan kompetisi, tujuannya adalah untuk mencapai pencapaian. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) “Olahraga merupakan aktivitas terencana dan teratur yang dilaksanakan sebagai sarana untuk menumbuhkan, membentuk, serta meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial baik pada individu maupun kelompok masyarakat, yang diwujudkan melalui berbagai bentuk gerak atau aktivitas tubuh”.

Sepakbola merupakan olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga permainan, yang umumnya dilaksanakan oleh 2 regu, dengan tiap regu beranggotakan 11 pemain. Tujuan utama dalam permainan ini sama saja, yakni mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Muhajir (2004: 22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang masing-masing”. Pada teknik dasar dalam sepakbola itu sangat krusial, karena jika ingin bermain bola dengan lancar, seseorang harus benar-benar mahir menguasainya. Teknik utama yang ada di sepakbola meliputi *controlling* (menghentikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring bola).

Pemain di lapangan mengupayakan bola masuk ke gawang lawan lewat teknik seperti mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), atau menembak (*shooting*). Tetapi ada juga cara lain yang tidak melibatkan langsung membawa bola, misalnya dengan mencari celah kosong buat membantu rekan satu tim yang lagi pegang bola dan berbagi posisi. Di sisi lain, pemain lawan yang sedang tidak kuasai bola akan berusaha merebutnya dengan cara beradu badan (*body charge*), tackling atau ngebayangin pemain lawan lainnya, menutup bagian lapangan yang kosong, dan memblokir arah bola. Pada olahraga ini, pemain biasanya cuma boleh pakai kepala, badan, dan kaki, kecuali kiper yang diperbolehkan pake tangan di zona tendangan hukuman.

Peneliti telah melakukan observasi pada proses latihan tim SSB Generasi Putra Berastagi, hasil observasi yang dilakukan yaitu pada tanggal 19-26 Maret tahun 2025, peneliti menemukan banyak hal dalam proses latihan pemain SSB Generasi Putra Berastagi. Peneliti mengemukakan bahwa proses latihan yang dilakukan cukup baik dengan melakukan latihan bertahap yang dimulai dari pemanasan kemudian masuk ke inti latihan yang dimulai dari latihan *drill* yang mudah ke yang lebih susah dari *drill* menguasai bola, *passing*, *shooting* lalu dilanjutkan dengan melakukan mini game. Proses latihan tersebut dilakukan dengan lebih baik, teknik-teknik yang digunakan sangat banyak yang dilakukan dalam setiap proses latihan. Pada proses latihan teknik peneliti menemukan banyak hal yang berkaitan dengan pergerakan para pemain ketika mengejar lawan dalam permainan ketika saat menguasai bola ataupun dalam situasi menjaga lawan dalam posisi masing-masing dan lainnya, tentunya masih banyak atlet yang dimana ketika sedang menguasai bola mereka melakukan gerakan menggiring bola yang lambat

dan cenderung melakukan kecepatan yang sama dan gerakan yang sama sehingga lawan yang jaga mudah merebut bola yang dikuasai. Oleh karena itu, permasalahan yang dominan terlihat adalah kurang optimalnya kecepatan dalam merubah arah atau kelincahan yang dimiliki para atlet selama proses latihan.

Untuk meningkatkan informasi tentang kebenaran penemuan peneliti dimana permasalahan tersebut ialah kurangnya kemampuan kelincahan pada atlet tersebut sehingga peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa para atlet. Pada hal ini peneliti sudah melakukan wawancara kepada atlet dan pelatih bahwa latihan untuk meningkatkan kelincahan mereka kurang bervariasi dan membosankan sehingga para atlet cenderung menjadi bosan ketika melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan mereka. Proses latihan yang dilakukan sudah mengikuti tahapan yang tepat, dimulai dari latihan dasar hingga ke tingkat yang lebih sulit. Namun, secara keseluruhan, atlet SSB Generasi Putra Berastagi masih memiliki banyak aspek yang perlu ditingkatkan, baik dari segi teknik, taktik, maupun fisik. Secara khusus, peningkatan diperlukan dalam hal kelincahan dan penguasaan bola.

Oleh karena itu, upaya untuk mendapatkan kebenaran dari data permasalahan tersebut berkaitan dengan kelincahan maka peneliti melakukan pengambilan tes pendahuluan yaitu data tes awal untuk melihat kemampuan berkaitan dengan kelincahan atlet putra yang berlatih di SSB Generasi Putra Berastagi dengan melakukan *ilionis agility test*, hasil tes kelincahan pada atlet SSB Generasi Putra Berastagi yang dilakukan pada tanggal 26 April 2025, hasil tes kelincahan dari kesimpulan secara menyeluruh yang dilakukan pada atlet SSB Generasi Putra Berastagi yang diberikan kepada 12 atlet yang dimana kesimpulan pada kategori sangat bagus 0% pada kategori diatas rata-rata 0%, pada kategori rata-rata 8,33%,

pada kategori dibawah rata-rata 0%, sedangkan pada kategori buruk 91,67% dapat dilihat pada bagian tabel 1.1 dibawah.

**Tabel 1. 1 Data Awal *Ilionis Agility Test* Pada Hasil Observasi Atlet Ssb Generasi Putra Berastagi U 14, Tahun 2025**

| No | Nama Atlet           | Waktu | Klarifikasi Nilai |
|----|----------------------|-------|-------------------|
| 1  | Johan Bukit          | 20,23 | Buruk             |
| 2  | Krisner              | 24,15 | Buruk             |
| 3  | Jhon Pinem           | 21,30 | Buruk             |
| 4  | Seven Tarigan        | 19,35 | Buruk             |
| 5  | Yabes Perangin-Angin | 16,43 | Rata-rata         |
| 6  | Salomo Purba         | 20,10 | Buruk             |
| 7  | Putra Barus          | 21,27 | Buruk             |
| 8  | Boy Mikael           | 22,13 | Buruk             |
| 9  | Wahyudi              | 23,27 | Buruk             |
| 10 | Haikal Frans         | 21,16 | Buruk             |
| 11 | Reza Ginting         | 20,21 | Buruk             |
| 12 | Nissi Hutahaeen      | 22,11 | Buruk             |

Dapat dilihat hasil data tes awal yang diperoleh memang betul memiliki kaitan dengan *ilionis agility test* atlet SSB Generasi Putra Berastagi maka masih perlu diberikan latihan-latihan yang bisa meningkatkannya. Peningkatan kualitas kelincahan atlet yang lebih baik akan berkontribusi pada peningkatan prestasi dan kualitas permainan sepakbola. Kelincahan merupakan keterampilan tubuh untuk bergerak dengan cepat serta melakukan perubahan arah secara lincah, yang memungkinkan pemain sepakbola melakukan manuver cepat dan efisien di lapangan (Sajoto, 1995: 9).

*Zig-zag run* merupakan latihan olahraga yang terbukti dapat memaksimalkan kelincahan pada atlet. *Zig-zag run* merupakan tehnik lari dengan menggunakan *cone* atau rintangan tertentu dengan berlari mengelabui halangan atau berlari secara berbelok-belok (Andi, 2015:3). Latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang

dalam latihan ini, para atlet harus berliku – liku sambil melintasi 36 cone yang sudah dipersiapkan. Latihan ini bertujuan mengubah cepat arah tubuh tetapi tetap seimbang.

*Ladder drill* adalah pilihan latihan dengan kegunaan untuk peningkatan kelincahan ataupun *control* tubuh, serta meningkatkan kecepatan kaki (Manimaran & Ramesh, 2017).

Berikut penelitian yang relevan diantaranya, (Rahmat Hidayat, 2023). Menunjukkan bahwa *zig-zag run* sangat mempengaruhi kelincahan para pemain sepakbola. Penelitian lainnya (Fagesta, 2018) menunjukkan bahwa *ladder drill* adalah komponen utama dalam program latihan olahraga tim, karena melibatkan gerakan kaki yang cepat dan terarah, di mana akurasi dan kecepatan sangat penting.

Pada hal ini dapat diartikan bahwa penulis menetapkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Generasi Putra Berastagi Tahun 2025”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berlandaskan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, identifikasi masalah diperlukan untuk memudahkan peneliti dalam mencapai tujuan penelitian. Dengan demikian identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apa saja latihan yang sudah di terapkan dalam pembinaan SSB Generasi Putra Berastagi?

2. Apa saja faktor latihan yang dapat memengaruhi peningkatan kelincahan atlet?
3. Latihan apa saja yang memengaruhi untuk peningkatan kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi?
4. Apakah latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* efektif untuk peningkatan kelincahan?
5. Apa saja variasi latihan yang dapat diterapkan dengan *zig-zag run* dan *Ladder drill* untuk peningkatan kelincahan?

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta keterbatasan waktu dan biaya dalam penelitian ini, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan SepakBola Pada Atlet Generasi Putra Berastagi Tahun 2025”.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan yang akan dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025

### 1.6. Manfaat Penelitian

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

Manfaat secara teoritis:

1. Mengukur tingkat kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025.
2. Menganalisis pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025.

Manfaat secara empiris:

1. Menyediakan masukan bagi pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kelincahan.
2. Memberikan dasar informasi bagi peneliti untuk melakukan studi lanjutan.
3. Menjadi referensi serta masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, sekaligus berkontribusi pada dunia kepelatihan.