

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang di gemari oleh masyarakat dunia, dimana sepakbola sudah masuk keseluruh sendi lapisan masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, hal itu menunjukkan bahwa sepakbola merupakan satu hal yang perlu untuk dikaji lebih dalam agar bisa lebih baik di hari berikutnya. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus dicapai adalah penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan seimbang.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus kita ketahui dan mendapat perhatian penting: (1) Fisik, (2) Tehnik (3)Taktik dan (4) Mental. Olahraga prestasi kondisi fisik adalah merupakan hal penting untuk menunjang suatu prestasi yang baik, kondisi fisik memiliki komponen yang sangat penting dalam bermain sepakbola.

Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik haruslah sesuai dengan prinsip, Harsono menjelaskan (1988: 101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Tentu saja untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang menunjang untuk mengembangkan latihan fisik serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh tersebut. Terdapat banyak unsur – unsur kondisi fisik dimana seorang pemain bola harus meningkatkannya melalui latihan yang baik, salah satunya adalah kelincahan.

Kelincahan merupakan usaha yang dilakukan untuk melewati lawan dan merebut bola dalam waktu yang cepat, tepat, dan dapat merubah arah dari suatu tempat ke tempat lain tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuhnya. Untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan terprogram dan sesuai agar hasil yang diharapkan dapat tercapai. Latihan lari halang rintang (*obstacle Run*) dan *three corner drill* merupakan dua bentuk latihan yang dapat mendukung untuk meningkatkan kelincahan. Harsono (1988 : 172-174) mengemukakan bahwa “beberapa bentuk latihan kelincahan adalah (1) lari bolak-balik (2) lari zig-zag (3) squat trust (4) lari rintangan (5) *three corner drill*”. Didalam melakukan permainan sepakbola seorang pemain harus dapat menempatkan posisi dan arah tubuh dengan baik dan cepat guna melepaskan diri dari penjagaan lawannya yang dapat menciptakan gol.

Hasil oservasi peneliti dan wawancara dengan pelatih selama dua minggu dari tanggal 25 agustus 2014 terhadap sekolah sepakbola Kenari Utama pada usia 14-15 tahun peneliti menemukan beberapa permasalahan pada atlet. Masalah tersebut yaitu rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh para atlet, sehingga penjagaan lawan untuk melewati garis pertahanan menjadi lemah, perebutan bola dari lawan menjadi lambat sehingga sering kehilangan bola yang berhasil direbut oleh lawan.

Hal tersebut tentu sangat merugikan karena peluang untuk merebut bola dari sang lawan sangat sulit. Dari hasil proses perebutan bola ataupun melakukan gerak tipu yang dilakukan para atlet sangat kesulitan, karena dalam melakukan suatu pergerakan para atlet sangat lambat. Hal ini disebabkan beberapa faktor,

salah satunya adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih kelincuhan pada atlet dan juga bentuk-bentuk latihan fisik (kelincuhan) yang diberikan pelatih kurang bervariasi.

Setelah penulis mengamati bahwasannya pemain klub sekolah sepakbola Kenari Utama sering mengalami kesulitan pada saat melakukan gerakan-gerakan dengan cepat dan tepat pada saat tubuh mengubah arah dari suatu tempat ketempat lain. Melihat kondisi diatas, betapa pentingnya kelincuhan dalam permainan sepakbola maka penulis menarik meneliti tentang “Perbedaan pengaruh latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dengan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincuhan pemain sepakbola (SSB) pada usia 14 - 15 tahun Kenari Utama Medan Tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang di hadapi. Dalam penelitian ini masalah yang dihadapi dapat diidentifikasi sebagai berikut: 1) Faktor apa sajakah yang mempengaruhi prestasi dalam permainan sepakbola? 2) Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kelincuhan dalam permainan sepakbola? 3) Dari berbagai kemampuan fisik komponen mana sajakah yang memiliki pengaruh terhadap kelincuhan dalam permainan sepakbola ? 4) Apakah latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dapat mempengaruhi kelincuhan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan? 5) Apakah latihan *three corner drill* dapat mempengaruhi kelincuhan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan? 6) Manakah bentuk latihan yang paling baik antara latihan lari

halang rintang (*obstacle run*) dengan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepakbola. 7) Bagaimana pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan teknik bermain sepakbola atlet? 8) Apakah prestasi bermain sepakbola dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan kemampuan teknik? 9) Bagaimana pengaruh mental bermain terhadap prestasi bermain bola?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Pengaruh latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dan *three corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka peneliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan lari halang rintang (*obstacle run*) terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014?
3. Mana yang lebih baik pengaruh antara latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dengan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014?

E. Tujuan Penelitian

Berdasar rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari halang rintang (*obstacle run*) terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014
3. Untuk mengetahui Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara lari halang rintang (*obstacle run*) dengan *three corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada klub SSB Kenari Utama Medan 2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi para guru olahraga, pelatih, dan pembina perkumpulan olahraga. Adapun manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih cabang olahraga melakukan tes sebelum melakukan pembinaan.
2. Sebagai bahan masukan kepada pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang baik, benar dan sesuai agar kemampuan pemain sepakbola mengalami peningkatan.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola khususnya bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.