

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu bentuk fisik aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang di perlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di indonesia, terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai *sportifitas*, disiplin untuk ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang ditunjukan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat indonesia. Pengembangan olahraga indonesia adalah untuk meningkatkan potensi olahraga, salah satu diantaranya adalah olahraga Sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota maupun di desa. Bahkan sekarang digemari oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya

jika dimulai dari usia dini untuk mendapatkan pendidikan tentang olahraga khususnya sepakbola secara teratur dan terarah. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibanding olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting. Dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, tetapi semua pemain dituntut berlari terus menerus selama pertandingan berlangsung. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain sepakbola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar).

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini melalui klub sekolah sepakbola (SSB) atau pada kegiatan ekstrakurikuler disetiap sekolah khususnya pada SMP Negeri 1 Tungkal Ulu. Adapun tim sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ini telah melakukan kegiatan tersebut akan tetapi belum dikelola dengan baik ataupun dibina berdasarkan pembinaan olahraga sepakbola pada usia dini dan remaja yang mengacu pada teori ilmu keolahragan. Pada saat pertandingan antar sekolah saya melihat kelemahan terhadap permainan sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, yang menonjol yaitu kurangnya kelincahan pemain saat melakukan *dribbling* bola sehingga bola tidak dapat terkontrol dengan baik.

Berdasarkan keterangan dari pihak sekolah SMP Negeri 1 Tungkal Ulu pada tahun sebelumnya belum pernah berhasil merebut tiket GSI (Gala Siswa Indonesia) ke kanca nasional. Bisa disimpulkan semakin tahun prestasi menurun. Hal ini mungkin dapat terjadi karena kurangnya perhatian terhadap unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan sarana prasarana. Karena itulah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu perlu dibuatkan suatu program latihan *Illinois* menggunakan bola untuk melatih kelincahan pemain.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan, untuk berprestasi yang tinggi dalam sepakbola bukanlah hal yang mudah. Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni pembinaan melalui latihan-latihan serta faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya : teknik yang bagus, seperti kemampuan menggiring bola

maupun kelincuhan tubuh. Salah satu kondisi fisik dalam sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah kelincuhan.

Kelincuhan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan pergerakan dalam sepakbola. Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan dengan menggunakan latihan *Illinois* menggunakan bola dapat meningkatkan kelincuhan seorang pemain sepakbola agar dapat membawa bola secara efektif didalam suatu pertandingan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat **Pengaruh Latihan *Illinois* Terhadap Kelincuhan Pada Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kelincuhan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu
2. Aktivitas latihan untuk meningkatkan kelincuhan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu belum terprogram dengan baik
3. Tidak adanya variasi bentuk latihan untuk melatih kelincuhan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal ulu
4. Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal ulu masih belum bisa menerapkan latihan *Illinois* secara individual

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah, Maka agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membatasi pada ruang lingkup penelitian variabel bebas nya yaitu latihan *Illinois*, variabel terikat nya yaitu kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.

### **1.4 Definisi Operasional**

Latihan *Illinois* adalah latihan suatu bentuk latihan berlari dengan cara mengitari patok-patok tertentu yang disusun sedemikian rupa. Tujuan latihan ini untuk melatih kelincahan seorang atlet sepakbola. Adapaun bentuk latihannya yaitu latihan *Illinois*, latihan *three corner drill* dan Latihan *Boomerang Run*.

Kelincahan adalah waktu tempu seseorang yang diperoleh dalam melakukan *Agility T-Test*, untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada tempo waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

### **1.5 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, rumusan masalah yang dikemukakan adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *illinois* terhadap kelincahan pada pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu?”

### **1.6 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji latihan ini ada atau tidaknya pengaruh latihan *illinois* terhadap kelincahan pada pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu.

### **1.7 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat bagi :

1. Pemain sepakbola, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kelincahan pada pemain sepakbola. agar dapat dijadikan referensi melatih dirinya sendiri untuk meningkatkan kelincahannya.
2. Pelatih SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pembina olahraga dan pelatih dapat menerapkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kelincahan seorang pemain dalam sepakbola.
3. Manfaat untuk guru penjaskes sebagai bahan ajar untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam olahraga sepakbola..
4. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menambah pengetahuan penelitian dalam cabang sepakbola.