

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi manusia secara menyeluruh. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga, kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kurikulum tertentu. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani

tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu (M. Sajoto, 1995:02).

Sepakbola internasional sendiri sudah dimulai dimainkan pada tahun 1872, saat itu Inggris melawan Skotlandia. Olahraga yang kini dikenal dimainkan secara tim dengan format 11 pemain lawan 11 pemain dalam satu lapangan itu memang sudah mulai mahsyur sebelum abad 20. Akan tetapi kepopuleran sepakbola masih berada di lingkup negara-negara di Britania Raya saja, sebagian contoh yaitu Skotlandia, Inggris, Irlandia Utara dan juga Wales.

Sepakbola menjadi kian dikenal secara Global pada saat memasuki abad 20 tepatnya di tahun 1900. Hal tersebut pada akhirnya mendorong dibentuknya suatu badan khusus yang menaungi sepakbola dunia dan menjadi salah satu perjalanan sejarah sepakbola. Tak lama kemudian, bertepatan pada tanggal 21 Mei 1904 dibentuk suatu organisasi khusus yang menjadi badan sepakbola dunia dan tercetuslah nama FIFA. FIFA sendiri merupakan kepanjangan dari *federation international de football association* yang di ambil dari bahasa Perancis. Bahasa Perancis menjadi pilihan dikarenakan, FIFA sendiri lahir di kota Paris, Perancis. Pada awal masa pembentukan, anggota FIFA hanya terdiri dari beberapa negara di Eropa saja, misalnya Perancis yang diwakili oleh Robert Guerin, Belgia menunjuk Louis Muehlinghaus dan Max Khan sebagai perwakilan, Spanyol mendelegasikan Andre Espir, Victor Schneider mewakili Swiss, ada juga Denmark, Jerman, Belanda dan Swedia.

Dalam olahraga sepakbola ini hal yang harus diperhatikan diantaranya adalah fisik, *dribbling, control, passing, and shooting ball*. Banyak hal yang

menyebabkan atlet kurang berkontribusi dalam olahraga sepakbola ini hal ini diantaranya disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan yang menimbulkan atlet menjadi kurang bersemangat.

Selain teknik dan taktik yang mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai level tertinggi, faktor kurangnya variasi latihan juga akan mempengaruhi keberhasilan tim. Variasi latihan atlet sepakbola sangat penting untuk diberikan, karena tidak semua atlet memiliki kemampuan yang sama untuk berjuang di lapangan. Ketika pemain telah menguasai semua teknik yang diberikan dengan baik dan benar, maka sumbangan peranan mereka didalam pertandingan sangat besar. Dapat dikemukakan bahwa memperbanyak variasi latihan akan mendukung keberhasilan dalam permainan sepakbola yaitu : kekuatan (*stregth*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat mengikuti pertandingan sepakbola sebelumnya dan pada saat proses latihan berlangsung, atlet sepakbola ssb psp bangko belum memiliki variasi latihan yang cukup terutama pada kelincahannya apabila disetarakan dengan SSB yang lainnya, sebagai atlet yang handal, siap tempur dan mental juara saat di lapangan, sehingga disetiap kejuaraan atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko belum dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik.

Kelincahan dalam sepakbola sangat dibutuhkan agar dapat menghindari lawan saat menggiring bola, berpindah posisi dengan cepat dari tempat satu ke

tempat yang lain. Dengan adanya kelincahan dapat mempermudah suatu tim untuk membangun serangan.

Dengan demikian, penulis memfokuskan pada variasi latihan dan kelincahan dalam hal ini yang diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko, maka dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kelincahan Atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Banyaknya atlet yang belum mengetahui betapa pentingnya variasi latihan pada cabang olahraga sepakbola
2. Belum mengertinya atlet dengan meningkatkan variasi latihan dapat membuat percaya diri dan berkembang.
3. Masih kurangnya pengalamannya atlet dalam melakukan variasi latihan terutama pada kelincahannya.

1.3 Batasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda dan supaya adanya persepsi yang sama dalam penelaah penelitian ini, maka diperlukan pembatasan masalah diantaranya variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run*,

tepu reaksi, *drillbola*, dan *squat thush*. Penelitian ini mengukur kelincahan atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kelincahan atlet sepak bola U-13 SSB PSP Bangko.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kelincahan atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Dapat di jadikan bahan masukan bagi atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko.
2. Untuk menambah wawasan atlet dalam upaya peningkatan dan pembinaan serta pengembangan olahraga sepakbola di merangin khususnya.
3. Menambah metode latihan dan usaha pengembangan atlet sepakbola U-13 SSB PSP Bangko.