

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Karena dengan tubuh yang sehat dan bugar manusia akan dapat menjalankan aktifitasnya dengan lancar dan penuh semangat. Kesehatan menurut Pender, (1982) Adalah suatu keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani) dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.

Cara untuk mendapatkan kesehatan tubuh atau kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan cara berolahraga, Di Indonesia sendiri banyak mrmiliki cabang olahraga yang cukup diminati oleh banyak orang salah satunya adalah olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola telah masuk ke Indonesia ketika masa penjajahan Belanda. Ada tokoh yang bernama Ir. Soeratin Sosronegondo yang menjadi pembina sepak bola tanah air. Induk organisasi sepak bola yang ada di Indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), PSSI sendiri berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intens dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga juga alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh dan

pembentukan mental, memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggungjawab, serta adanya peraturan-peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya ditekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Sepak bola merupakan olahraga yang cukup merata diseluruh dunia dan diantara rakyat kita. Meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang diharapkan. Yang menjadi pertanyaannya adalah dimana letak kekurangannya? pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih teknik dan taktik sepak bola saja. Mereka pun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaimana pandainya mereka bermain sepak bola dan bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit maka prestasinya

tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, juga harus ada pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, ia harus tahu apa saja yang perlu menunjang olahraga tersebut. Pada dasarnya kekuatan yang menunjang olahraga tersebut didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Menurut Harsono (1998:100) untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Menurut Greg gatz (2009:1) landasan kebugaran untuk sepak bola terdiri dari banyak komponen yaitu: fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan, power, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Dan Greg gatz (2009:113) juga mengatakan pemain sepak bola diminta untuk bergerak dalam kecepatan penuh,berhenti dibawah kontrol dan kemudian menajak di arah berlawanan berkali-kali selama kompetisi dan untuk alasan ini anda perlu teknik yang akan meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1998:172) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Senada dengan Harsono, Sajoto (1995:9) Mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu.

Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha

mencari bibit-bibit yang baru maupun meningkatkan prestasi atlet. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu luang senggang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

Menurut (Herwin, 2006) Pembinaan pemain sepak bola diusia muda (13-20 tahun) sangatlah penting, karena ini merupakan pondasi untuk bisa berkompeten dilevel yang lebih tinggi. Pembinaan pemain tersebut tentunya membutuhkan proses yang cukup lama, baik dari segi program pelatihan yang terarah maupun usia saat mulai pelatihan. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, dimulai pelatihan pada usia 8 atau 10 tahun sedangkan usia puncak pencapaian prestasi pada usia 18-20 tahun.

Menurut Sajoto (1988) Kondisi fisik adalah prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda. Sedangkan menurut Harsono (1988), mengemukakan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti pelatihan dengan sempurna. Selanjutnya dikatakan bahwa unsur pelatihan fisik tersebut meliputi daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), stamina, power, dan kelincahan (agility).

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SSB Dwikora Putro Agung Surabaya, dapat dijelaskan bahwa kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Dwikora Putro Agung Surabaya sedikit rendah. Hal ini dikarenakan kurangnya kelincahan pada

posisi bertahan, pemain sering terkecoh dan terlewati oleh gerakan lawan yang lincah menggiring bola, dan pada saat lawan melewati pemain, pemain lambat dalam memutar atau mengubah posisi tubuhnya untuk kembali merebut bola dari lawan. Hal tersebut dilihat dari babak pertama pertandingan, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pemain SSB Dwikora Putro Agung kurang pada kelincahan. Peneliti melakukan observasi ketika pertandingan uji coba dan Petandingan turnamen pemain SSB Dwikora Putro Agung sering kali kalah lincah dengan lawannya. Faktor-faktor kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadina Djokro (1984:8) adalah tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kurangnya kelincahan pada pemain SSB Dwikora Putro Agung tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih, dimana bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kelincahan adalah lari bolak-balik, lari zig-zag, dan bentuk latihan yang sering diberikan selama peneliti melakukan observasi adalah bentuk latihan dengan menggunakan bola. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa pemain SSB Dwikora Putro Agung Surabaya lebih sering bentuk latihannya dengan menggunakan bola tanpa terfokus pada bentuk latihan yang meningkatkan kondisi fisik seperti contohnya untuk meningkatkan kelincahan.

Sehingga penulis ingin meneliti untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan latihan dodging run dengan benar. Diharapkan dengan menggunakan latihan tersebut pemain SSB Dwikora Putro Agung dapat meningkatkan kelincahan.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah cakupan materi yang menjadi objek didalam penelitian ini didalam objek penelitian ini yang terdapat dalam penelitian ini merupakan variabel-variabel yang menjadi topik didalam penelitian ini adalah pengaruh latihan dodging run terhadap pengaruh peingkatan kelincahan pada pemain SSB Dwikora Putro Agung Surabaya. Ruang lingkup dan pembatasan masalah akan melibatkan subjek penelitian ini adalah pemain di SSB Dwikora Putro Agung di Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *small side game* terhadap kelincahan bermain pada pemain sepak bola?

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka peneliti bertujuan ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *small side game* terhadap kelincahan pada pemain SSB Dwikora Putro Agung Surabaya.