

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan raga untuk meningkatkan derajat kesehatan sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Kegiatan berolahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari (Moeloek dan Tjokronegoro, 2004).

Salah satu cabang olah raga yang paling digemari dan diminati seluruh kalangan masyarakat adalah sepak bola. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2007). Namun dalam prakteknya Tim Nasional Indonesia pada umumnya dan Tim New Salatiga Training Center pada khususnya kurang gemilang prestasinya dikarenakan kurangnya kelincahan atlet dalam bermain sepak bola.

Hasil observasi yang dilakukan oleh Udiyana (2014) menjelaskan bahwa banyak pemain sepak bola yang mengeluhkan kurangnya kelincahan baik disaat *sprint* atau disaat menggiring bola sehingga kesempatan untuk

mendapatkan gol menjadi hilang. Kelincahan adalah persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olah raga terutama gerakan gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak,(Ismaryanti, 2008). Dari pengertian diatas telah menjelaskan bahwa kelincahan merupakan indikasi penting dalam bermain sepak bola.

Salah satu metode *basic training* yang simple dan efisien untuk pelatihan kelincahan adalah *zig-zag runing*. Tujuan latihan *zig-zag runing* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014). Pelatihan modifikasi *zig zag runing* ini akan membuat otot mengalami kontraksi sebagai bentuk respon terhadap beban yang diberikan. Sebagai efek dari diberikan pelatihan *zig-zag runing* adalah adanya perubahan kelincahan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot. Dengan diberikan pelatihan yang sesuai dengan prinsip pelatihan kecepatan, nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Nala dalam Udiyana, 2014).

New Salatiga Training Centre yang terletak di Kota Salatiga merupakan pusat olahraga yang membina anak-anak usia 15-18 tahun khusus untuk cabang sepak bola. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, diketahui bahwa setiap aktivitas latihan seringkali menggunakan aktivitas fisik aerobik yang dilakukan secara terjadwal.

Aktivitas ini menuntut kemampuan fisik atau ketahanan otot pada pemain sepak bola terutama otot tungkai yang tinggi dalam permainannya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian latihan *Zig Zag running* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola usia 15-18 tahun di New Salatiga Training Center?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan *Zig Zag running* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola usia 15-18 tahun di New Salatiga Training Center?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh latihan *Zig Zag Running* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola.
- b. Mengetahui tinggi rendahnya kelincahan pada pemain sepak bola dilihat dengan *millionis agility*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kelincahan pada atlet, dan memberikan informasi tentang pengaruh pemberian latihan *Zig Zag Running* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitanya dengan peningkatan kelincahan pada atlet khususnya pemain sepak bola.