

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dari Ibnu Umar RA berkata: Rasulullah SAW memegang kedua pundak saya seraya bersabda: “Hidup engkau di dunia seakan-akan orang asing atau pengembara, ”Ibnu Umar berkata: ”Jika kamu berada di sore hari jangan tunggu pagi hari,dan jika kamu berada di pagi hari jangan tunggu sore hari, gunakanlah kesehatanmu untuk (persiapan saat) sakitmu dan kehidupan saat kematianmu”(HR.Al-Bukhari). Dari hadist tersebut terlihat Rasulullah meminta para sahabat dan umatnya untuk peduli dan menjaga kesehatan mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga, selain dapat menunjang kesehatan olahraga juga dapat membuat pikiran menjadi tenang. Banyak olahraga yang dapat dilakukan salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga favorit yang ada di seluruh dunia, demikian juga Indonesia, dari usia anak-anak hingga orang tua menyukai olahraga ini, cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang.

Menurut Imanudin (2008) seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, kondisi fisik dalam sepak bola yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan,

daya ledak, ketepatan dan reaksi. Salah satu yang di perlukan oleh atlet dalam permainan sepak bola adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Sebagai atlet sepak bola, memiliki kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola (Danny, 2007).

Kelincahan merupakan kombinasi antara kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi neuromuskular, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf, seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kondisi dan kemampuan gerak yang baik berarti memiliki kelincahan yang cukup tinggi (Wahjoedi dalam Ismaningsih, 2015). Beberapa latihan yang dapat di gunakan untuk meningkatkan kelincahan antara lain, *squat thrust*, *shuttle run*, *zig-zag run*, dan latihan kelincahan beraksi. *Zig-zag run* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dudut (2012) “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zig Zag Run* Terhadap kelincahan Atlet Usia 13-15 tahun di SSB Magelang” ada pengaruh *zig zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet usia 13-15 di SSB Magelang, dengan t hitungan $6.355 >$ dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, Penelitian lain yang dilakukan oleh Taufikdkk., (2014) “Perbedaan Pengaruh Latihan *Bag Drill* dan Latihan *Zig Zag Run* pada siswa Ekstrakurikuler SMA Cendana Pekanbaru” dengan t hitungan $10.83 >$ dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *zig zag run* memberikan peningkatan untuk kelincahan.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta bahwa anak usia 13-15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola diberi latihan fisik termasuk latihan kelincahan, namun latihan tersebut belum maksimal sehingga beberapa kali mengalami kekalahan dalam bertanding. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan pada anak usia 13 sampai 15 tahun di SMP tersebut agar kemampuan anak dalam bermain sepak bola semakin baik sehingga prestasinya dalam bermain sepak bola dapat meningkat.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola di SMP Muhammadiyah 5 surakarta usia 13-15 tahun?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run*.
- b. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepakbola usia 13-15 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan tentang latihan *zig zag run* dapat meningkatkan kelincahan.

b. Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan *zig zag run* dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pada anak didiknya.

b. Bagi Siswa

Dapat menjadi tolak ukur kemampuannya dalam bermain sepak bola dan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan, bahwa *zig zag run* merupakan salah satu metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan.