

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Ampel Putra merupakan tim sepak bola asal Kecamatan Wuluhan tepatnya di Desa Ampel. Tim ini sudah sejak tahun 2000-an berdiri tetapi, sempat fakum dikarenakan tidak ada yang mengelola, hingga pada tahun 2021 tim ini sudah mulai aktif kembali dengan pengelola baru dan adanya dukungan dari Pemerintah Desa Ampel melalui Karang Taruna. Untuk pengelolaan tim ini, Karang Taruna memfokuskan pada pemain usia muda, salah satunya tim Ampel Putra di usia 17 tahun. Tim ini di isi oleh banyak pemain muda yang memiliki minat sepak bola dan juga memiliki potensi-potensi didalamnya.

Tim sepak bola Ampel Putra ini dikelola kembali dan didukung oleh Desa Ampel melalui Karang Taruna dengan beberapa alasan yang sangat luar biasa, diantaranya menjadikan wadah sebagai kegiatan positif yang ada di desa untuk kalangan muda dengan tujuan menghindarkan generasi muda dari kegiatan atau hal-hal negatif, selain itu juga sebagai sarana dan prasarana bagi pemain lokal untuk mengembangkan minat dan juga bakat sehingga pemain-pemain lokal tidak perlu jauh-jauh untuk bermain sepak bola karena sudah tersedia semua kebutuhan yang diperlukan.

Tidak heran jika anak muda di desa termasuk juga di Desa Ampel banyak yang berminat di sepak bola karena, sepak bola sendiri termasuk satu yang populer dalam olahraga dan banyak peminat dalam masyarakat luas (Salamate et al., 2021). Pada dasarnya permainan sepak bola bertujuan rekreasi, dan mengisi waktu luang. Tetapi pada saat usia masuk dewasa sepakbola memiliki tujuan lain yaitu untuk mencapai prestasi yang optimal. Prestasi tersebut bisa di capai dengan diberikan perlakuan secara terencana dan sistematis yang dilakukan bertahap disertai dengan panduan pelatih yang professional (Salamate et al., 2021).

Dalam sepak bola, memiliki banyak pergerakan dalam bermain, maka dari itu faktor penting yang perlu diasah ialah kelincahan. Kelincahan sendiri ialah kemampuan seseorang merubah arah posisi tubuhnya secara cepat serta dilakukan bersamaan pergerakan lainnya (Widiastuti, 2015). Sehingga atas dasar itu kelincahan ini menjadi sangat penting bagi atlet karena membutuhkan pergerakan yang cepat, tepat dan keseimbangan yang mumpuni, maka dari itu kelincahan ini menjadi salah satu faktor penting dalam sepak bola.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, sepak bola Ampel Putra masih dalam proses pembinaan banyak pemain yang memiliki pergerakan lambat, sehingga mudah dilewati oleh lawan ketika bertahan, dan juga mudah untuk dihentikan lawan ketika membawa bola, karena pada dasarnya pemain dengan pergerakan lambat sangat mudah dibaca pergerakannya. Jadi kelincahan ini merupakan faktor penting dalam bermain sepak bola. Seperti halnya di tim sepakbola Ampel Putra, masalah ini sudah sangat melekat karena dalam latihan belum pernah mendapatkan perlakuan spesifik terkait latihan kelincahan ini.

Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti ada kekurangan yang sangat mencolok terkait kelincahan pada pemain Ampel Putra, dikarenakan belum pernah mendapat perlakuan yang spesifik atau secara khusus dalam melatih kelincahan pemain, dengan ini peneliti cuup tertarik untuk melasanakan penelitian dan memberikan perlakuan latihan shuttle run dengan harapan adanya perubahan yang signifikan sehingga kemampuan *agility* atau kelincahan dari pemain tim Ampel Putra ini akan ada peningkatan yang signifikan.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada bulan November tahun 2022, tim Ampel Putra memilik kekurangan dalam hal kelincahan pemain, dan juga berdasarkan wawancara dengan pengurus Ampel Putra, tim ini belum pernah sama sekali dilakukan perlakuan dan tes kelincahan pada pemain, sehingga peneliti akan melaksanakan penelitian terkait pengaruh perlakuan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Ampel Putra. Yang menjadi sebuah masalah ialah apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Ampel Putra ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian yang dilaksanakan pasti akan memiliki sebuah tujuan didalamnya, termasuk juga dalam penelitian ini yang memiliki tujuan, antara lain: ”Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Ampel Putra”

1.4 Definisi Operasional

Latihan shuttle run ini berbentuk lari lurus dan berputar badan seperti angka 8 bolak balik, patokannya ialah kun yang sudah disiapkan. Penelitian ini diberikan perlakuan 16x pertemuan, dalam buku pelatihan ternyata dengan latihan 16x pertemuan bisa dikatakan terlatih, karena adanya perubahan (Soegiardo dalam Limbong, 2021). Untuk pengambilan data menggunakan *illinois agility test*, tahapan yaitu pretest kemudian setelah mendapatkan data awal barulah memberikan perlakuan latihan *shuttle run*. Setelah perlakuan diambil kembali data atau post test.

1.5 Manfaat Penelitian

Tujuan dari manfaat penelitian ini yaitu agar dapat bermanfaat bagi peneliti sebagai referensi dan juga bermanfaat bagi pelatih sebagai bahan paduan melatih.

1.5.1 Manfaat Berdasarkan Teori

1. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan.
2. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

1.5.2 Manfaat Berdasarkan Ke-Praktisan

1. Merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat bagi pelatih.
2. Dapat meningkatkan kelincahan bagi atle.

3. Dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi peneliti, pelatih dan pihak lainya.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini merupakan variabel yang diteliti oleh peneliti, sehingga apa yang diteliti oleh peneliti dapat diketahui di dalam ruang lingkup penelitian. Di bawah ini merupakan ruang lingkup penelitian:

1. Fokus penelitian ini adalah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Ampel Putra.
2. Data penelitian ini adalah 20 pemain Ampel Putra.

1.6.1 Alasan Penelitian

Adapun alasan dari peneliti terkait fokus pada penelitian ini berdasarkan kejadian di lapangan yaitu lambatnya pergerakan pemain dalam kondisi-kondisi tertentu sehingga pergerakan mudah dibaca ataupun mudah dilewati oleh pemain lawan. Sehingga dengan adanya masalah seperti ini menjadikan peneliti memfokuskan pada model latihan *shuttle run*. Apakah benar adanya bahwa latihan ini memiliki pengaruh terhadap kelincahan atau bahkan memiliki pengaruh yang signifikan nantinya.