

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

1. Pendidikan jasmani adalah salah satu faktor penting bagi bangsa Indonesia. Berhasil tidaknya suatu bangsa terletak pada kualitas pelaksanaannya untuk membangun manusia yang berkualitas tinggi tidak ada jalan kecuali melalui Pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakekatnya adalah “suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan bersifat menyeluruh (holistic) dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional” Agus mahendra dalam. (Gustiawati).
2. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang disebut kelincihan dan biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.
3. Definisi kelincihan secara umum adalah efisiensi dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh rantai kinetik terlepas dari keterampilan yang hendak dieksekusi. Pada komponen kelincihan terdapat unsur menghindar dengan cepat, merubah posisi secara cepat, dan bergerak dengan singkat (Kurniawan). Dalam rangka pencapaian kemampuan kelincihan yang baik maka harus dibentuk dengan program latihan yang terstruktur dengan baik pula.

Menurut Puriana, merubah posisi tubuh dalam pergerakan dengan kendali dan koordinasi secara sadar adalah definisi dari kelincahan (Schwarz et al.).

1. Seperti halnya pada kelincahan, dalam peningkatan hal tersebut tentu saja dibutuhkan latihan yang terencana dengan baik dan disertai dengan keinginan yang kuat dari faktor dalam diri sendiri ataupun dari faktor lingkungan. Menurut (Faruk and Purnomo) cara untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan menggunakan latihan agility L-Drill. Setelah peneliti amati yang terjadi didalam lapangan yakni kurangnya kelincahan dari setiap pemain rugby mts salafiyah tuban.. Kemudian peneliti melakukan tes kelincahan ternyata banyak sekali pemain rugby mts salafiyah Tuban yang masuk di kategori kurang dalam hal kelincahan.
2. Kelincahan merupakan komponen kebugaran yang berfungsi ketika tubuh dituntut untuk berhenti, merubah arah gerak secara cepat ketika menanggapi suatu isyarat eksternal (Inah and Permana) Sedangkan menurut penjelasan (Rifai et al.) kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah posisi tubuh secara cepat yang dilakukan dengan gerak koordinasi bagian tubuh yang lain secara bersama-sama. Dengan mengamati penjelasan yang tertera di atas, jika digabungkan dengan kebutuhan yang ada di futsal maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengambil keputusan yang didapat oleh rangsangan ekseternal secara cepat dengan melakukan gerakan berhenti dan mengubah baik dengan bola maupun gerak tanpa bola.
3. Pada kalangan mahasiswa kebanyakan hanya dilatih oleh sesama mahasiswa, hal ini menyebabkan kurangnya edukasi dalam hal teknik individu yang harus di miliki oleh setiap pemain, seperti harus menguasai Passing, Sprint, Agility dan lain lain. Untuk teknik individu yang harus dikuasai itu ketika kita harus bisa melewati lawan yang akan menjatuhkan kita disaat kita memegang bola dan berlari kedepan untuk mencetak skor, karena olahraga rugby ini sangat unik untuk permainan nya bola harus di oper ke belakang dan pemain harus selalu berlari kedepan untuk mencetak skor ke gawang atau melewati garis yang berada di bawah gawang,

kemudian tim dapat mencetak skor dengan menyimpan bola di belakang garis yang berada di belakang gawang. Teknik yang tepat untuk melewati lawan yang akan menjatuhkan kita dan merebut bola disaat kita sedang berlari kedepan yaitu teknik keterampilan Agility atau kelincahan yang harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, flexibility dan koordinasi neuromuscular(Malasari).

4. Tujuan Penjasorkes dalam Kurikulum Satuan Pendidikan (KTSP), salah satunya yaitu meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Penjasorkes. Upaya mensegarkan fisik dan mental khususnya nilai-nilai karakter dalam olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam Penjasorkes, artinya memasukkan nilai-nilai dalam rangka meletakkan landasan karakter moral yang kuat juga sama pentingnya menyegarkan mental dan itu dilakukan melalui kegiatan bermain melalui suatu permainan dan olahraga(Inah and Permana)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan, seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas yang lama dengan beban yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktifitas belajarnya.

Hasil observasi wawancara dengan guru Mts Salafiyah prambontergayang pada tanggal 15 Juli 2023 dapat disimpulkan bahwa di MTs Salafiyah Prambontergayang Sebagian siswa-siswinya adalah anak yang masih awam dengan fisik olahraga.

Padahal aktivitas kesehariannya setiap sore hari habis ashar sepak bola namun menggunakan bola plastik, dan malamnya seperti biasa bermalasan-malasan dan juga kurangnya sarana penunjang pembelajaran PJOK Sehingga

tingkat kemampuan motorik dan kelincihan mayoritas siswa di sekolah ini masih terbilang kurang. Dan tidak jarang pula ketika bertanding *rugby* kadang mebgalami kekalahan yang faktor kekalahan tersebut.

salah satunya adalah kelincihan dan speed ketika berlari baik dengan maupun tanpa bola. Kemudian pada waktu pelajaran di dalam kelas para guru banyak yang bercerita bahwa beberapa siswa tidur dan kadang rame sendiri ketikapelajarannya. Dan ketika waktu mata pelajaran pendidikan jasmani ada beberapa siswa justru malas untuk berolahraga. Dari permasalahan tersebut maka perlu adanya penelitian yang secara mendalam supaya dapat mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincihan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang.

## 1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincihan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang ?

Bagaimanakah pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincihan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang ?

## 1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

Menegetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincihan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang.

Dampak latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincihan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang.

## 1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah :

### Manfaat teoritis

Sebagai bahan referensi bagi para peneliti yang hendak meneliti tentang masalah kelincaha pada atlet rugby. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan ilmiah yang dapat berguna untuk bahan kajian atau informasi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

## Manfaat praktis

Bagi Peneliti Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan dalam pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan atlet *rugby* mts salafiyah prambontergayang.

Bagi atlet *rugby* mts salafiyah prambontergayang dapat memberikan informasi dan pembelajaran ilmiah dalam meningkatkan kelincahan pada atlet *rugby* mts salafiyah prambontergayang.

Bagi guru dapat memberikan pemahaman dan informasi bahwa tingkat kelincahan siswa mts salafiyah prambontergayang melalui latihan saat ekstrakurikuler maupun pembelajaran biasa.

## 1.5 Batasan masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka dibuat Batasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti membuat fokus penelitian pada pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan atlet *rugby* mts salafiyah prambontergayang.

## 1.6 Asumsi

### Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin. Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk keterampilan Agility ini pemain masih kurang dan belum begitu baik dalam mempraktikannya, terutama dikalangan pemain yang berstatus mahasiswa, karena mereka kurang mengetahui beberapa metode latihan tentang cara meningkatkan keterampilan Agility ini sebabnya mereka hanya dilatih oleh sesama mahasiswa bukan oleh pelatih yang ahli dibidangnya. Selain tentunya sarana dan prasarana juga menentukan prestasi. (M.Sajoto dalam Rispika, Sandra, Slamet).

### 1.5.1 Shuttle Run

Shuttle run adalah pelatihan yang tidak bersifat pembebanan sehingga dapat diberikan pada semua usia dan termasuk model pelatihan kelincahan yang baik untuk diterapkan pada anak usia 12-15 tahun.<sup>6</sup> Shuttle run merupakan pelatihan berlari dengan cepat secara bolak-balik dari titik satu ke titik lain. <sup>7</sup> Dalam meningkatkan kelincahan tidak hanya berfokus pada pelatihan kelincahan saja melainkan juga memperhatikan komponen lain yang membentuk sebuah kelincahan, salah satu komponennya adalah stabilisasi. (Malasari)

### 1.5.2 Zig-Zag Run

Metode latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan merubah arah dengan cepat. (Nurdin et al.)

