

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepak bola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten.

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. (Ridwan, 2020)

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Menurut Sidik, D.Z et al., (2019) menjelaskan tentang latihan “Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak,

terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan.”

Untuk mencapai kesempurnaan tujuan tersebut seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut dibutuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujudnya proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik/buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan tersebut. Diperkuat dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Permainan Sepak Bola sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Menurut Lutan dkk, 1998 dalam (Diputra, 2015) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Ada beberapa macam bentuk latihan kelincahan yang sering digunakan dalam latihan yaitu *shuttle run* (lari bolak balik), lari zig-zag, *boomerang run*, *dot drill*, *ladder drill*, halang rintang, dan lain-lainnya. Peneliti akan mengambil satu macam latihan kelincahan yaitu *ladder drill*.

Menurut Firdaus Soffan Hadi, (2016) “*Ladder drills* adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik.” Latihan ini juga mengajarkan

pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki.

Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang.

Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi. Klub merupakan wadah untuk menghimpun para atlet dari pemula sampai jenjang profesional dan dari usia muda sampai senior. Klub adalah tempat pembinaan, pelatihan, dan pengkaderan. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan komponen dan faktor latihan yang baik

Sekolah sepak bola di kota Tasikmalaya khususnya SSB Galuh Putra, memiliki jenjang pembinaan atlet sepak bola dari usia dini, anak-anak, pemula, sampai remaja, SSB Galuh Putra ini berdiri pada tahun 2010.

Menurut Mulya & Millah (2019) “Dalam bermain sepak bola perlunya kondisi yang sangat prima baik dari teknik, fisik dan mental. Kenyataan di lapangan tidak sesuai dengan harapan, masih banyak atlet-atlet belum dapat tampil maksimal pada saat bertanding. Dari beberapa faktor kendala itu yang paling mencolok adalah faktor kelincahan (*agility*) atlet.”

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman selama berada di SSB Galuh Putra Kota Tasikmalaya peneliti melihat pada saat pertandingan maupun pada saat latihan kondisi fisik para pemain menjadi masalah, tetapi dari beberapa kondisi fisik tersebut faktor kelincahan yang menjadi masalah utama dikarenakan beberapa pemain terlihat gerakan mengubah arahnya lambat, pada saat pemain menggiring bola, merebut bola, dan mencari ruang kosong pun masih belum optimal. Menurut Bomp & Carrera, (2005) mengatakan “*agility* adalah kemampuan untuk berhenti cepat merubah arah,mempercepat dalam menanggapi suatu isyarat eksternal.” Dari penjelasan itu kelincahan merupakan kemampuan

seseorang untuk mengambil keputusan bergerak dengan cepat, berhenti berubah arah dengan efektif dan efisien ke berbagai posisi dan arah yang dikehendaki tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bermain sepak bola.

Melihat kelincahan menggiring bola, merebut bola, dan mencari ruang kosong yang kurang optimal, maka dari itu diperlukan unsur-unsur yang dapat menunjang keterampilan dalam gerakan menggiring bola, merebut bola, dan mencari ruang kosong oleh karena itu maka diperlukan variasi latihan yang mengacu pada unsur latihan fisik kelincahan, kecepatan, kekuatan maupun kelentukan yang terdapat dalam metode *ladder drills* sepak bola, agar kelincahan dalam menggiring bola, merebut bola, dan mencari ruang kosong siswa SSB Galuh Putra semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait pengaruh Latihan *ladder drill* terhadap kelincahan berpengaruh baik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fagesta, (2018) untuk melihat Pengaruh Latihan *Agility Ladder drill* Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Belitang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hal tersebut dapat diartikan bahwa *Latihan ladder drill* berpengaruh terhadap kelincahan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Millah, (2019) untuk melihat Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak bola Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan lari atlet sepak bola setelah diberikan latihan *leader drill* secara teratur mengikuti prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian berkaitan dengan “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan (*Eksperimen* pada Atlet Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Galuh Putra Kota Tasikmalaya Tahun 2023).”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Ladder drill Terhadap Kelincahan? (Eksperimen pada Atlet Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Galuh Putra Kota Tasikmalaya Tahun 2023)?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu Pengaruh Latihan Ladder drill Terhadap Kelincahan” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. Menurut Syukur, A., & Soniawan V. (2015) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. (Ridwan, 2020)
2. Menurut Sidik, D.Z et al., (2019: hlm. 51) menjelaskan tentang latihan “Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan.”
3. Menurut Lutan dkk, (1998) dalam (Diputra, 2015) kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
4. Menurut Firdaus Soffan Hadi (2016) Ladder drills adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Ladder drill Terhadap Kelincahan (Eksperimen pada Atlet Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Galuh Putra Kota Tasikmalaya Tahun 2023).”

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan khususnya kepelatihan yang berkaitan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan

Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru olahraga, pelatih, dan membina atlet olahraga tentang pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan permainan Sepak Bola, sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan khususnya latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet Sepak Bola SSB Galuh Putra