

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga permainan sangat diperlukan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu yang banyak di pergunakan dalam olahraga. Baley dalam Ruslan, (2006) Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai “Kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif” (hlm. 4). Atlet memegang program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kelincahan pada olahraga permainan diperlukan untuk menghindari sergapan lawan pada saat menempatkan posisi pada saat pertandingan berlangsung. Fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting dalam olahraga permainan. Yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utama nya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan biomotor kederajat paling tinggi.

Menurut Harsono (2018) Kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya diperlukan pada olahraga permainan adalah kelincahan” (hlm. 50).

Mengingat kelincahan itu sangat penting karena sebuah olahraga permainan akan menjadi lebih baik jika setiap individu memiliki kelincahan yang sama rata. Seperti yang dikemukakan Harsono (2015) “Sebuah permainan akan mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan maka dari itu kelincahan perlu dilatih” (hlm. 33).

Hasil observasi yang penulis lakukan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan masih kurangnya kondisi fisik khususnya kelincahan. Terlihat pada saat pertandingan pemain kesulitan untuk melewati lawan sambil menggiring bola dan melakukan gerakan memutar arah dengan kehilangan keseimbangan (*Pivot*) dikarenakan kurangnya kelincahan yang di terapkan oleh para pelatih. Oleh sebab itu kelincahan perlu dilatih karena sangat berpengaruh terhadap permainan futsal.

Ada beberapa bentuk latihan kelincahan seperti yang di kemukakan Harsono (2018) “1.) Lari bolak balik (*Shuttle Run*) 2.) Lari *Zig-Zag* 3.) *Squat Thrust* 4.) *Boomerang Run* 5.) *Obstacle Run* 6.) *Dot Drill* 7.) *Three Corner Drill* 8.) *Down Drill*” (hlm.21). Adapun pendapat dari Hadi dkk (2016) bentuk latihan kelincahan yaitu: “1.) *Zig-Zag Run*, 2.) *Shuttle Run*, 3.) *Obstacle Run*, 4.) *Illinois Agility Run*, 5.) *T-Drill*, 6.) *Lateral Drill*, 7.) *Hexagonal Drill*, 8.) *Ladder Drill*, 9.) *Squatthurst*” (hlm. 23-24).

Dan sekian banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan yang telah disebutkan, setelah penulis melihat dalam latihan ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi untuk meningkatkan kelincahan. Pelatih menggunakan satu bentuk latihan terhadap atlet, Terlihat setiap pertemuan atlet merasa bosan saat melakukan latihan. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut penulis memberikan bentuk-bentuk latihan *ladder drill*.

Menurut Harsono (2015) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78).

Dari sekian banyak bentuk latihan kelincahan yang sudah disebutkan, penulis memilih bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik permasalahan. Penulis hanya menguji cobakan satu bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu bentuk-bentuk latihan *ladder drill*.

*Ladder drill* menurut Rahardian dkk, (2019) *Ladder drill* “adalah salah satu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang di letakan dilantai atau ditanah, latihan tersebut

merupakan satu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi” (hlm. 29).

Adapun bentuk-bentuk latihan *ladder drill* seperti yang dikemukakan Melissa King (2018) “1.) *Straight Run* 2.) *Two Foot Run* 3.) *Bunny Hops* 4.) *Slalom Jumps* 5.) *Bunny Twist or The “S”* 6.) *Lateral Run* 7.) *Straight Skip* 8.) *Side Reach Run* 9.) *Brake Runs* 10.) *Two In Two Out Forward Run* 11.) *Two In Two Out Lateral Run* 12.) *In & Out Bunny Hops* 13.) *Out, Out, In With Hip Rotation* 14.) *Sidestep Run* 15.) *Crazy Bunny* 16.) *Forward Cross Steps* 17.) *Skip & Cut* 18.) *Carioca Step*” (hlm. 2-10).

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan yang dikemukakan di atas penulis akan menguji cobakan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal, karena lapangan yang begitu kecil oleh karena itu di dalam permainan futsal harus memiliki kelincahan yang baik maka dari itu penulis akan menguji cobakan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* dengan menggunakan 1.) *Straight Run* 2.) *Two In Two Out Forward Run* 3.) *Two In Two Out Lateral Run* 4.) *Forward Cross Steps*.

Atas dasar permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini memerlukan penjelasan yang lebih operasional guna menghindari kesalahan dalam penafsiran, sehingga arah penelitian dan pembahasan lebih terarah. Istilah-istilah tersebut adalah:

- a. Pengaruh, menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2020) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang ada atau timbul dari bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.
- b. Latihan menurut Harsono, (2017) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang di maksud latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kelincahan dengan bentuk-bentuk latihan *ladder drill*.
- c. Bentuk-bentuk latihan, jadi bentuk-bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan latihan *ladder drill* dengan berbagai cara gerakannya salah satunya menggunakan latihan 1.) *Stright Run* 2.) *Two in Two Out Forward Run* 3.) *Two in Two Out Forward Run* 4.) *Forward Cross Steps*.
- d. *Ladder drill* menurut Rahardian dkk, (2019) “Suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakan di lantai atau tanah” (hlm. 15). Latihan tersebut merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan.
- e. Kelincahan menurut Harsono, (2016) di kutip dalam buku Kusnandi dan Hartadji adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm. 45). Yang dimaksud kedalam penulisan ini adalah komponen yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021.
- f. Futsal “*futbol sala*” yang berarti sepak bola dalam ruangan. Menurut Asriady Mulyono M, (2014) “Futsal adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, masing-masing tim bersiswakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua

babak. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki” (hlm. 2). Yang dimaksud futsal dalam penelitian inia dalah suatu permainan yang di mainkan oleh siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah:

a. Tujuan umum

Secara umum penulis ingin mendeskripsikan pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.

b. Tujuan khusus

Untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, baik pihak yang terkait seperti pelatih, guru olahraga, maupun Pengawas/Pembina Olahraga.

b. Secara praktis, hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan bagi para guru Pendidikan Jasmani, pelatih, dan Pembina olahraga upaya meningkatkan hasil belajar/prestasi berbagai cabang olahraga melalui bentuk-bentuk latihan *ladder drill* untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, khususnya kelincahan.