

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan, jika latihan tersebut dilakukan dengan baik dan benar maka proses tidak akan mengkhianati hasil.

Menurut Harsono (2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50).

Sedangkan menurut Mulya dan Agustriyani (2015) adalah “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya” (hlm. 138). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan.

Jadi kesimpulan diatas latihan adalah latihan yang baik harus dilakukan dari latihan yang mudah ke arah latihan yang paling sukar. Dilakukan secara berulang-ulang minimal dengan melaksanakan latihan tiga kali dalam dalam seminggu.

Proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah beban latihan, untuk penambahan beban latihan tidak boleh dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa dirinya latihan yang digunakan sudah merasa mudah.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai suatu tujuan hal itu Menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39) Oleh karena itu, sasaran utama dari latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang didapatkan oleh atlet harus di susun sebaik mungkin dan latihan dilakukan dengan sungguh-sungguh.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi dan Hartadji (2020) ada 14 yaitu : “1) Prinsip beban bertambah (*overload*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal” (hlm. 7).

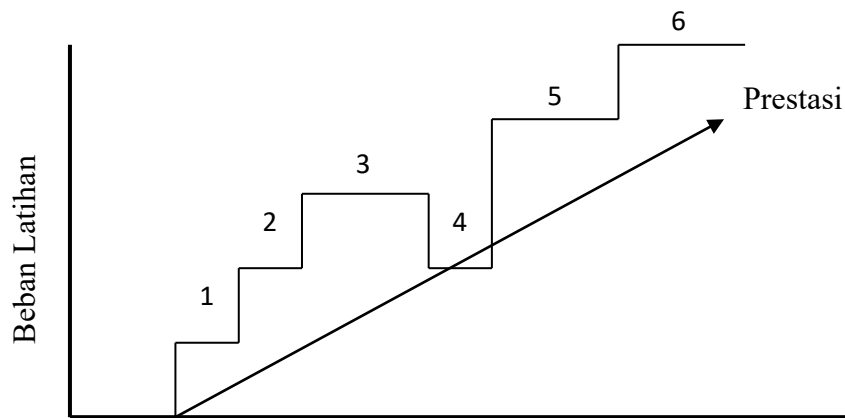
Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan, intensitas latihan dan variasi latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka

tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stress fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan system tangga yang di desain oleh Bompa yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1. Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* keempat beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksudnya adalah untuk member kesempatan kepada organism tubuh untuk melakukan regenerasi/mengumpulkan tenaga. Penerapan latihan ini untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* selama 16 kali pertemuan dalam latihan. Dengan menggunakan intensitas 80%-90% yang dilakukan dengan repetisi yang kian hari kian meningkat.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini menggunakan waktu terbaik jika waktu terbaik sudah masuk ke trending zone dari setiap set nya maka beban latihan nya bisa ditambahkan atau *overload*.

b. Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2018) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekali pun kembar, dan tidak ada dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing ” (hlm. 64).

Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Perbedaan-perbedaan inilah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2019) mengemukakan bahwa:

“Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan” (hlm. 57).

c. Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan faktor penentu yang dipergunakan di dalam penerapan prinsip beban lebih. Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atlet nya dapat dikategorikan kedalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 2.1
Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Sumber : Bempa dalam Harsono (2018, hlm. 80)

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan yaitu dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan menurut Harsono (2017) “untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85%-90% maksimum” (hlm. 74). Karena latihan agilitas yang penulis gunakan yaitu *ladder drill* jarak yang harus ditempuh maka penerapan intensitas yang dipakai selama penelitian yaitu dengan cara menentukan waktu latihan yang harus digunakan sampel untuk mencapai kotak sebanyak-banyaknya dalam waktu yang telah ditentukan.

Karena latihan *ladder drill* menggunakan beberapa set yang tiap set nya ditentukan oleh waktu dan pelaksanaannya harus cepat maka untuk istirahat antara set sampai denyut nadi sampel antara 100 dn/menit. Apabila denyut nadi tersebut sudah mencapai 100 dn/menit maka sampel melakukan latihan lagi. Hal ini sesuai dengan pendapat Colwin dalam Harsono (2015), sebaiknya “Denyut nadi turun sampai 100 dahulu sebelum melarikan repetisi berikut, atau memakai *ratio* kerja 1:5 sampai 1:10” (hlm. 37).

d. Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono, (2017) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau *dril-dril* tidak berbobot, bermutu, berkualitas” (hlm. 75). Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

e. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahan nya merupakan faktor yang dominan, dan unsure variasi teknik (yang banyak terdapat pada futsal, voli, bola basket, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda. 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). Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam kelincahan. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan tungkai disini dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* yang di variasikan dengan rintangan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan, latihan bisa terjadi meredam (*boredom*) atau kejenuhan tersebut.

2.1.2 Kelincahan

2.1.2.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan adalah suatu kondisi dimana seseorang atlet harus bisa atau mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Agility bisa diterjemahkan dengan agilitas atau kelincahan. Oleh karena itu, selama tidak ada terjemahan bahasa Indonesia yang dirasa tepat dan baku, penulis akan menggunakan kata kelincahan atau agilitas untuk istilah inggrisnya *agility*.

Menurut Bumpa dalam Harsono (2018) mengatakan bahwa “agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan diolahraga futsal, senam, sepak bola, voli, tinju, locat indah, tenis, bulu tangkis, dan pigure skating” (hlm. 49). Dan dia mengatakan juga, jika agilitas dikombinasi dengan kelentukan, hasilnya ialah *mobility*, yaitu kemampuan untuk meng-*cover* (meliput) suatu lapangan permainan (misalnya lapangan basket, futsal, bulutangkis).

Selain itu, Bumpa juga mengulasnya dari sudut pandang faalialh, yaitu bahwa kelincahan adalah “Hasil kerjasama antara saraf dan otot, kelenturan, kekuatan otot, dan koordinasi, apa yang dicapai bersama.”

Jadi, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Tanpa memiliki fleksibilitas, orang tidak akan biasa bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan juga penting dalam agilitas.

2.1.2.2 Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Mengingat pentingnya kelincahan yang banyak digunakan dalam cabang olahraga permainan, maka dari itu kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis. Ada beberapa macam bentuk latihan kelincahan seperti yang di kemukakan. Harsono (2018) mengemukakan bentuk latihan untuk meningkatkan agilitas adalah “Lari bolak-balik (*Shuttle Run*) 2) Lari Zig-Zag 3) *Squat Trhust* 4)

Boomerang Run 5) Obstacle Run 6) Dot Drill 7) Three Corner Drill 8) Down Drill” (hlm. 21).

Dan masih banyak lagi latihan untuk meningkatkan kelincahan, atlet dalam latihan itu atlet dituntut untuk lari cepat, bulak belok berubah arah dan tidak kehilangan keseimbangan akan posisi tubuh.

2.1.3 Ladder Drill

2.1.3.1 Pengertian Ladder Drill

Ladder drill sebagaimana alat kotak tangga yang diletakan di lantai atau tanah yang digunakan untuk meningkatkan *agilitas* atau kelincahan seperti yang dikemukakan Bruno dan Pauleto (2014) “Tangga kelincahan atau yang sering disebut *ladder drill* adalah alat pelatihan portabel gerak kaki yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Tangga itu sendiri adalah berukuran 6 meter panjang, 12 inci *midway* gesper plastik yang terletak di kedua sisi tangga memungkinkan unit untuk dipisahkan menjadi dua bagian” (hlm. 12). Perihal keunggulan lain dari *ladder drill* adalah membuat latihan ini lebih menarik bagi siswa atau atlet dan menghindari kejenuhan tanpa mengesampingkan unsur kelincahan itu sendiri. Banyak latihan nya tetapi penulis tertarik dengan meneliti empat bentuk latihan karena sesuai dengan karakteristik permainan futsal, seperti yang di kemukakan Rahardian dkk (2019) *ladder drill* “adalah salah satu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakan dilantai atau ditanah, latihan tersebut merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi” (hlm. 15).

2.1.3.2 Bentuk Bentuk Latihan Ladder Drill

Sesuai dengan *agilitas*, bentuk-bentuk latihan *ladder drill* untuk mengembangkan *agilitas* tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktifitas tersebut, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan selain itu harus pula sadar akan posisi tubuhnya.

Ada beberapa bentuk-bentuk latihan seperti yang dikemukakan Melissa King (2018) yaitu “1.) *Straight Run* 2.) *Two Foot Run* 3.) *Bunny Hops* 4.) *Slalom*

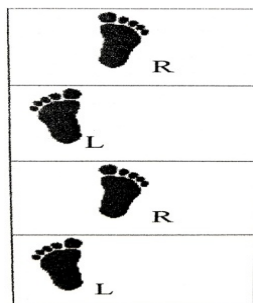
Jumps 5.) Bunny Twist or The “S” 6.) Lateral Run 7.) Straight Skip 8.) Side Reach Run 9.) Brake Runs 10.) Two In Two Out Forward Run 11.) Two In Two Out Lateral Run 12.) In & Out Bunny Hops 13.) Out, Out, In With Hip Rotation 14.) Sidestep Run 15.) Crazy Bunny 16.) Forward Cross Steps 17.) Skip & Cut 18.) Carioca Step” (hlm. 2-10).

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan yang disebutkan peneliti tertarik memilih empat bentuk-bentuk latihan *ladder drill* 1.) *Straight Run* 2.) *Two In Two Out Forward Run* 3.) *Two In Two Out Lateral Run* 4.) *Forward Cross Steps*.

Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan, seperti futsal, bola basket, sepak bola, hoki, softball, unsur agilitas memegang peranan sangat penting. Oleh karena itu, atlet-atlet cabor tersebut harus dilatih supaya agilitas nya meningkat.

2.1.3.3 Pelaksanaan *Ladder Drill*

a. *Ladder Drill Straight Run*



Gambar 2.2 Latihan *Ladder Drill Straight Run*

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 2)

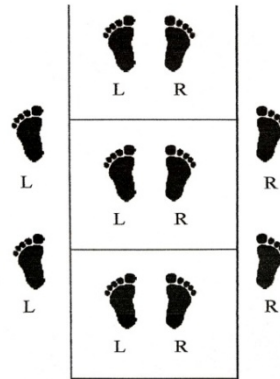
L: left, kiri

R: right, kanan

Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri terlebih dahulu melompat kedalam kotak 1 dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya kaki kanan melompat masuk ke dalam kotak ke 2 dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Dan terus sampai kotak terakhir

b. *Ladder Drill Two In Two Out Forward Run*



Gambar 2.3 Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Forward Run*

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 6)

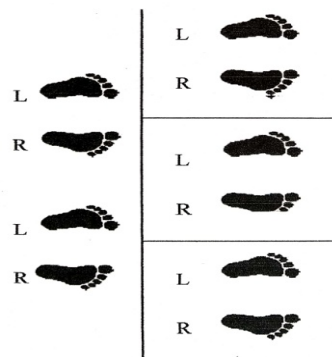
L: left, kiri

R: right, kanan

Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri dan kanan secara bersamaan masuk de dalam kotak ke 1 tanpa menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya kedua kaki kiri dan kanan secara bersamaan melompat keluar kotak dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Melompat ke kotak ke 2 secara bersamaan dengan kedua kaki kiri dan kanan tanpa menyentuh tali *ladder* seterusnya sampai kotak terakhir

c. *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run*



Gambar 2.4 Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run*

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 7)

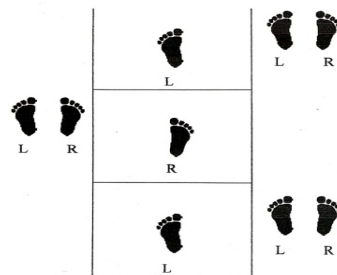
L: left, kiri

R: right, kanan

Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri melompat masuk kedalam kotak selanjutnya kaki kanan mengikuti melompat kedalam kotak secara bergantian, dengan posisi menyamping dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Lalu melompat ke arah belakang kotak dengan menggunakan kaki kiri terlebih dahulu di susul oleh kaki kanan secara bergantian dengan tidak menyentuh tali *ladder*
- 3) Masuk lagi kedalam kotak secara bergantian kaki kiri terlebih dahulu masuk kotak lalu kaki kanan dengan tidak menyentuh tali *ladder* seterusnya hingga kotak terakhir

d. *Ladder Drill Forward Cross Steps*



Gambar 2.5 Latihan *Ladder Drill Forward Cross Steps*

Sumber : Melissa king (2018, hlm. 9)

L: left, kiri

R: right, kanan

Pelaksanaan latihan :

- 1) Pertama kaki kiri terlebih dahulu melompat ke dalam kotak 1 dengan satu kaki dan tidak menyentuh tali *ladder*
- 2) Selanjutnya melompat kesamping kanan keluar kotak dan tidak menyentuh tali *ladder* dengan kaki kiri dan kanan secara bersamaan

- 3) Melompat lagi kedalam kotak dengan menggunakan kaki bagian kanan dengan satu kaki dengan tidak menyentuh tali *ladder* seterusnya sampe kotak terakhir

2.1.4 Permainan Futsal

Olahraga permainan futsal merupakan olahraga beregu yang termasuk dalam permainan bola besar. Pada saat ini olahraga futsal berkembang menjadi salah satu olahraga populer yang menjadi salah satu alternative dari sepak bola, melihat dari efisien penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya di dapat saat bermain sepak bola.

2.1.4.1 Pengertian Permainan Futsal

Permainan futsal awal mulainya di temukan oleh Juan Carlos Cereira pada tahun 1930 di sebuah kota Uruguay tepatnya di Kota Montevideo. Kemudian berkembang dan terkenal keseluruh Negara-negara di Amerika Selatan, terutama Brazil, sebelum akhirnya berkembang keseluruh dunia dan menjadi populer. Dikarenakan permainan futsal peminat yang banyak, di berlakukan aturan baku yang mengatur bagaimana permainan futsal seharusnya pada tahun 1936 atau enam tahun setelah terciptanya permainan futsal itu sendiri.

Seiring perkembangan zaman dan perkembangan olahraga futsal terciptalah wadah bagi olahraga futsal yang bernama FIFUSA (Federation Internatonale de Futebol de Salao) pada tahun 1974. Setelah terbentuknya FIFUSA organisasi sepak bola dunia atau FIFA melirik futsal dan pada tahun 1989 secara resmi FIFA mengambil alih pengelolaan olahraga futsal di seluruh dunia. Pertama kalinya kompetisi futsal bertaraf internasional di selenggarakan tahun 1965 di amerika selatan dan peraih juara pertama di menangkan oleh Negara Paraguay.

Di Indonesia sendiri futsal pertama kali masuk dan diperkenalkan pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Terbentuklah wadah futsal di Indonesia bernama AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) dan berganti nama menjadi FFI (Federasi Futsal Indonesia) pada tahun 2005 di bawah naungan PSSI.

Dalam pertandingan futsal, permainan mengalir begitu saja. Pemain dituntut melakukan improvisasi gerakan dalam menghadapi situasi yang akan berubah-ubah. Inteligensi mutlak diperlukan di samping peran aktif dan konsentrasitinggi. Pemainharustetapberusaha dan berjuang agar bola berada dalam kendali timnya.

Karena lapangan nya kecil, kecepatan dan ketepatan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Mereka harus terus berlari dengan tempo tinggi. Posisi bertahan sekaligus menyerang menjadi prioritas.

Permainan futsal membutuhkan lapangan khusus. Hal ini karena olahraga ini umumnya di dalam ruangan (indoor), sehingga lapangan dilengkapi oleh pembatas terbuat dari kawat/jala agar bola tidak terlempar keluar lapangan. Di lapangan futsal perlu dilengkapi oleh berbagai fasilitas, seperti tempat duduk penonton, tempat wasit, tempat duduk pelatih, dan pemain cadangan.

Berdasarkan aturan resmi, lapangan futsal harus memiliki panjang 38-42 m , dan lebar 18-25 m. Selanjutnya, lapangan harus dibatasi oleh *touch line* (garis di kedua sisi panjang lapangan) dan *goal line* (garis di sekitar gawang). Lebar garis tersebut adalah 8 cm. Lapangan dibagi dalam dua bagian, sama seperti pada lapangan sepak bola, yang ditandai dengan titik tengah. Pada titik tengah tersebut dibuat lingkaran dengan diameter 3 m.

Pada area penalty, dibuat lingkaran berdiameter 6 m dari arah gawang, sedangkan titik penalty berjarak 6 m dari titik tengah gawang. Untuk titik penalti kedua, jarak nya 10 m dari titik tengah gawang. Titik untuk melakukan tendangan sudut adalah radius 25 cm dari masing-masing garis sudut lapangan. Posisi pemain cadangan berada dalam radius 5 m di sepanjang garis panjang lapangan.



Gambar 2.6 Lapangan Futsal

Sumber : Justinus Lhaksana dan Pardosi (2008, hlm. 35)

2.1.4.2 Tujuan Permainan Futsal

Adalah masing-masing regu berusaha untuk saling mencetak gol kegawang lawan sebanyak mungkin dan setiap regu pun harus bisa menjaga gawang mereka masing-masing dari terciptanya gol oleh tim lawan. Permainan futsal dimainkan dalam dua babak, tiap babak nya terdiri dari 20 menit dan antara babak kesatu dan kedua diberi waktu istirahat selama 5 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang paling banyak mencetak angka atau gol dalam satu pertandingan nya. Menurut Mulyono (2014) “Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak” (hlm. 2).

2.1.4.3 Teknik Dasar Futsal

Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relative tidak berbeda jauh dengan permainan sepak bola, tetapi dikarenakan faktor lapangan yang kecil dan permukaan lantai yang lebih halus dan datar. Secara garis besar teknik futsal di bedakan menjadi dua teknik individual dan teknik umum. Teknik pemain digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun dalam bertahan. Menurut Justinus Lhaksana (2008) “*Passing* (mengoper/mengumpan), teknik *chapping* (melambung), teknik *receving* (menerima), teknik *dribbling* (menggiring), teknik *shooting* (menembak), teknik *heading* (menyundul)” (hlm. 22).

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rizki Abdul Latif mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dalam bentuk latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal sekolah menengah pertama 4 kuningan Tahun 2020. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan pengaruh bentuk-bentuk latihan

ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan tahun ajaran 2020/2021.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh penelitian Rizki Abdul Latif seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan dengan Rizki Abdul Latif terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah untuk meningkatkan kelincahan. Perbedaannya pada penelitian Rizki Abdul Latif menggunakan bentuk latihan *ladder drill* dan *zig-zag run*, sedangkan penelitian yang penulis lakukan terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan. Dengan demikian jelas bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penulisan Rizki Abdul Latif.

2.3 Kerangka Konseptual

Kelincahan adalah suatu kondisi dimana seseorang atlet harus bisa atau mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Mengingat kelincahan itu sangat penting karena sebuah olahraga permainan akan menjadi lebih baik jika setiap individu memiliki kelincahan yang sama rata, oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* pada saat melakukan latihan dalam kelincahan. Penerapan bentuk-bentuk latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan tungkai disini dengan menggunakan latihan yang bermacam-macam seperti menggunakan latihan *ladder drill* tersebut yaitu dengan *straight run, two in two out forward run, two in, two out lateral run, forward cross steps*. Dengan menggunakan tali kotak tangga rintangan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan ini menimbulkan rasa semangat atau berbeda pada saat pertemuan atlet menghadapi latihan maka dari itu pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan untuk menghindari terjadinya (*boredom*) atau kejenuhan tersebut.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum menjawab yang empiris” (hlm. 63).

Berdasarkan kutipan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan tahun ajaran 2020/2021.