

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan prestasi seorang atlet, latihan teratur atau terprogram adalah kunci utama untuk mencapai prestasi seorang atlet. Karena tidak ada prestasi apabila tidak ada latihan yang maksimal dan teratur, dan sebaliknya tidak ada prestasi apabila tidak ada latihan.

Terdapat beberapa pengertian mengenai latihan menurut para ahli diantaranya, Menurut Apti Mylsidayu & Febi Kurniawan (dalam Wati et al., (2018)) Istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Nossek (dalam Sin, 2018) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Sedangkan Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Sidik, D.Z et al., (2019: hlm.5) 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.”

Berdasarkan definisi-definisi yang telah diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai prestasi seorang atlet.

### 2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang akan diterapkan penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip meningkatkan beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip variasi dan prinsip intensitas Latihan.

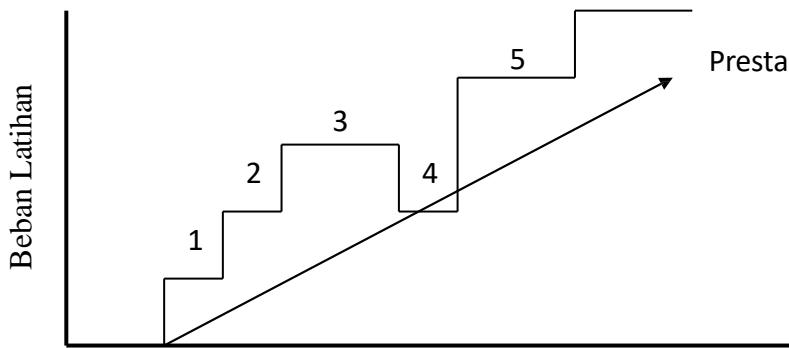
#### 1. Prinsip Beban Lebih

Menurut Sidik, (2019) Prinsip ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet.

Menurut Harsono, (2018: hlm. 51) prinsip beban latihan (*overload*) ini adalah “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku dalam melatih aspek fisik, taktik, teknik, dan mental.”

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015, hlm.51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Perubahan- perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

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 *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1. Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

## 2. Prinsip Individualisme

Menurut Harsono, (2018: hlm. 64) menjelaskan bahwa “Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai.”

### 3. Prinsip Variasi

Menurut Sidik, (2019) Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejemuhan / kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik. Menurut Zafar Sidik, Pesurnay, Afari Luky, (2019: hlm. 60). “Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan bentuk latihan dan metode latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kejemuhan/kebosanan.”

Variasi *ladder drill* peneliti yang akan digunakan yaitu *In out/jumping jack, Icky Shuffle, sideways, lateral in in out out, lateral jump lunge, double side jump*.

### 4. Prinsip Intensitas Latihan

Prinsip intensitas latihan merupakan atlet berlatih melalui suatu program Latihan yang insentif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut

#### 2.1.2 Kelincahan

Kelincahan merupakan dasar gerak fisik atau aktifitas dari tubuh manusia yang perlu dilatih secara khusus. Menurut Widiastuti, (2015: 137) Dalam (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020). “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.” Menurut Hidayat, dan Kusnadi, (2018: hlm. 50) berpendapat “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan, dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan Menurut Hidayat, Dan Kusnadi, (2018: hlm. 51). “*Shuttle Run, lompat hexagon, boomerang run, halang rintang, zig-zag run, ladder drill, illinois agility run,*” Dari berbagai macam

latihan kelincahan maka dari itu peneliti akan mengambil satu untuk latihan kelincahan yaitu Ladder drill

### **2.1.3 Ladder Drill**

Menurut Rajendra (dalam Fatchurrahman et al., 2019) mengatakan bahwa Latihan tangga atau *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, kordinasi dan kecepatan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. *Ladder drill* Menurut Tefu (2019: hlm. 36). Dalam jurnal (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) mengemukakan. “Latihan *ladder drill* merupakan bagian yang sangat penting dan banyak digunakan oleh olahraga tim/beregu. pelatihan *ladder speed run* lebih berpengaruh pada kecepatan, dan *in out drill* lebih berpengaruh pada kelincahan.”

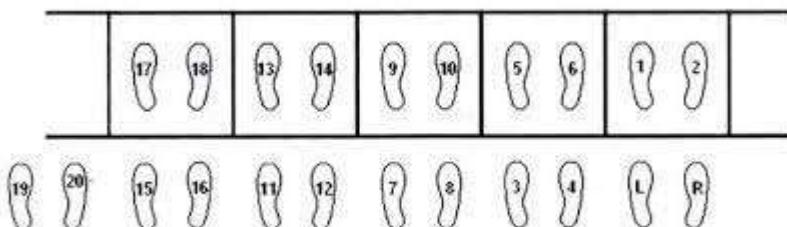
Latihan *ladder drill* dengan menggunakan sebuah alat *fitness* berupa tangga dimana nantinya atlet berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga sehingga dapat membanu mengembangkan kelincahan dan kecepatan (speed).

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29) dalam Izzaty et al., (1967) “Bentuk-bentuk untuk melatih kelincahan adalah *suttle run, zigzag run, envelop run, boomerang run, lompat hexagon, haling rintang, squat trust, ladder drill, three corner drill*”. Bentuk-bentuk latihan ini bisa dilihat sesuai karakteristik cabang olahraga masing-masing, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa gerakan kaki yang berbeda dalam latihan *ladder drill* yaitu *In out/jumping jack, Icky Shuffle, sideways, lateral in in out out, lateral jump lunge, double side jump*. Berikut akan menjelaskan mengenai gerakan dan penjelasan terhadap gerakan variasi *ladder drill* yang akan di gunakan dalam penelitian ini.

#### **1. *Lateral in in out out***

Gerakan *Lateral in in out out* pada *ladder drill* adalah memulailah dengan menyamping dan menghadap sisi tangga dengan dua kaki menyentuh masuk dan keluar dari sisi setiap kotak, mengikuti 4 hitungan masuk, masuk, keluar, keluar. Kemana pun arah yang anda tuju, menentukan kaki depan anda, jika anda pergi ke kanan, kaki kanan anda akan menjadi kaki utama anda dan sebaliknya.

Melakukannya dari start dengan berulang-ulang dan maju kedepan hingga finish. Gerakan tersebut di contohkan seperti pada gambar berikut



Gambar 2.2. Gerakan in in out out

Menurut Lee E. Brown and Vance A. Ferrigno, (2005: hlm. 220) *Purpose of the in in out out movement is improve mental processing speed, court sense, total-body reaction time to visual/audible stimuli, total body agility, and general athleticism.* Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari gerakan *in in out out ladder drill* adalah untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, kordinasi dan kecepatan.

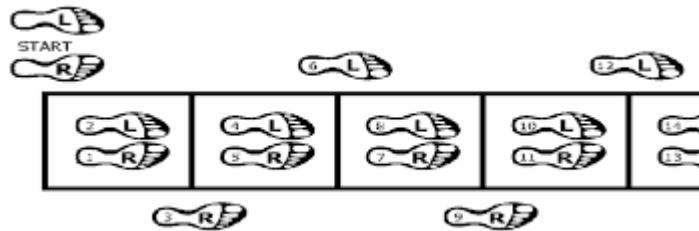
Manfaat dari gerakan *in in out out ladder drill* tersebut pada Sepak Bola yaitu:

1. Meningkatkan perubahan koordinasi kaki dengan cepat ketika akan mengambil *shuttlecock* yang sudah diarahkan oleh lawan.
2. Melatih gerakan reaksi perubahan kaki dengan cepat untuk mengambil *shuttlecock* yang sudah arahkan oleh lawan.
3. Pemain Sepak Bola akan cepat bergerak untuk mengambil arah *shuttlecock* dengan reflek reaksi dan koordinasi yang bagus ketika dapat tipuan atau arahan dari lawan.
4. Meningkatkan kekuatan otot secara efektif, terutama otot-otot yang terlibat dalam gerakan tersebut, yaitu *enkle*, betis, tungkai, pinggul.

## 2. *Icky Shuffle*

Gerakan *Icky Shuffle* pada *ladder drill* adalah mulai awal dari samping *ladder drill*, badan tetap menghadap ke depan. Gerakan ini dilakukan dengan maju kedepan, tetapi dapat dipecah menjadi hitungan 3 langkah sederhana yaitu "Masuk, Keluar, dan Naik". Kaki yang berada di tangga akan naik ke kotak

berikutnya saat anda mendorong kaki yang berada di luar tangga. Jika anda mempelajari latihan ini untuk pertama kalinya, pastikan untuk bergerak perlahan dan gunakan hitungan 3 di kepala anda: “Masuk, Keluar, Naik” atau “1, 2, 3.” gerakan tersebut di contohkan seperti pada gambar berikut.



Gambar 2.3. Gerakan *Icky Shuffle*

Sumber: (*Section d – Agility Drills*, n.d.)

Tujuan dari latihan *ladder drill icky shuffle* menurut Brown (2000) Dalam Widodo (2016: hlm. 68) adalah dapat meningkatkan koordinasi dan meninggikan ketangkasan tubuh bagian bawah. Tujuan dari latihan *ladder drill icky shuffle* menurut Lee E. Brown and Vance A. Ferrigno, (2005) “*Purpose of the in out/jumping jack movement is improve mental processing speed, court sense, total-body reaction time to visual/audible stimuli, total body agility, and general athleticism*”. (hlm. 218). Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari gerakan *icky shuffle ladder drill* adalah dapat meningkatkan koordinasi kaki, meningkatkan kecepatan tubuh bagian bawah, dan reaksi terhadap gerak yang akan dituju dengan cepat.

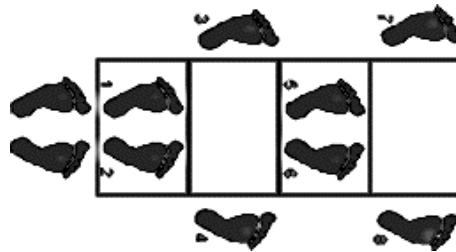
Manfaat dari gerakan *icky shuffle ladder drill* tersebut pada Sepak Bola yaitu:

1. Meningkatkan perubahan koordinasi kaki dengan cepat ketika akan mengambil *shuttlecock* yang sudah diarahkan oleh lawan.
2. Melatih gerakan reaksi perubahan kaki dengan cepat untuk mengambil *shuttlecock* yang sudah arahkan oleh lawan.

Pemain Sepak Bola akan cepat bergerak untuk mengambil arah *shuttlecock* dengan reflek reaksi dan koordinasi yang bagus ketika dapat tipuan atau arahan dari lawan

### 3. *In out/ Jumping Jack*

Gerakan *In Out/Jumping Jack* pada *ladder drill* adalah gerakan melompat sambil membuka dan menutup kaki pada kotak *ladder drill* dari kotak awal hingga kotak akhir dengan gerakan kaki yang benar dan cepat, gerakan tersebut di contohkan seperti pada gambar berikut



Gambar 2.3 Gerakan *In Out /Jumping Jack*

Sumber: *How to do ladder jumping jack*-You tube

Menurut Lee E. Brown And Vance A. Ferrigno, (2005: hlm. 182) *Purpose of the in out/jumping jack movement is enhance elastic strength in the ankle complex*. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari gerakan *in out/jumping jack* untuk meningkatkan kekuatan *enkle* dan kecepatan.

Manfaat dari gerakan *In Out/Jumping Jack ladder drill* tersebut pada Sepak Bola yaitu:

1. Meningkatkan kekuatan otot secara efektif, terutama otot-otot yang terlibat dalam gerakan tersebut, yaitu *enkle*, tendon, betis, pinggul, perut dan menguatkan tulang atau menyehatkan tulang.
2. Melatih gerakan perubahan kaki dengan cepat untuk membuka atau menutup kaki dengan adanya gerakan koordinasi tersebut.

Ketika pemain Sepak Bola sedang berada diposisi “siap” maka pemain akan cepat bergerak untuk mengambil arah *shuttlecock* dengan reflek koordinasi yang bagus

### 4. *Sideways*

Gerakan *Sideways* pada *ladder drill* adalah Berdiri menyamping kanan pada *ladder drill*, langkahkan kaki kanan ke samping ke kotak pertama, dan diikuti kaki kiri ke kotak pertama, langkahkan kaki kanan dan badan tetap menyamping ke kotak kedua, diikuti oleh kaki kiri. Terus berulang-ulang sampai ujung *ladder drill* dilakukan dengan gerakan yang cepat. Gerakan tersebut di contohkan seperti pada gambar berikut



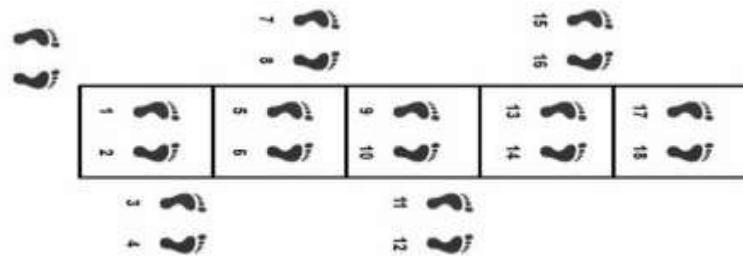
Gambar 2.4 Gerakan *Sideways*

Tujuan dari latihan *sideways ladder drill* adalah untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja, gerakan *sideways* dapat meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*).

Manfaat dari gerakan *sideways ladder drill* tersebut pada Sepak Bola yaitu:

1. Untuk melatih otot tungkai, karena dalam permainan Sepak Bola sangat diperlukan kekuatan otot tungkai.
2. Untuk melatih keseimbangan gerak tubuh sehingga bisa melakukan reaksi yang cepat untuk melakukan pengambilan *shuttlecock* yang dari lawan
5. *Double side jump*

Gerakan *Double side jump* pada *ladder drill* adalah mulai awal dari samping *ladder drill*, badan tetap menghadap ke depan. meloncat ke samping kanan dua kali hingga masuk pada kotak *ladder drill* dan keluar kotak *ladder drill* sebelah kanan selanjutnya ke samping kiri dua kali dengan meloncat dua kaki bersamaan, awal mula melakukan loncatan dari belakang samping hingga ujung *ladder drill*, dan dicontohkan pada gambar *ladder drill* seperti berikut



Gambar 2.5 Gerakan *Double Side Jump*

Menurut Santoso, (2016: hlm. 42) Tujuan dari latihan *side jump* adalah menekankan pada kecepatan dan ketinggian loncatan, latihan *side jump* lebih berat dilakukan karena seseorang dituntut untuk melewati halangan dengan melompat kesamping secara berulang-ulang. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai karena otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) ataupun pada saat memendek (*concentric*).

Manfaat dari Gerakan *Double side jump ladder drill* tersebut pada Sepak Bola yaitu:

1. Melatih otot tungkai pemain Sepak Bola supaya bisa kuat dan bisa melakukan gerakan perubahan arah dengan koordinasi dengan cepat.
2. Melatih kecepatan dan reaksi lompatan seorang pemain Sepak Bola dengan tepat

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai pengaruh Latihan Ladder drill terhadap kelincahan Permainan Sepak Bola Di SSB GALUH PUTRA Kota tasikmalaya, Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan pertama dari Gumilar Mulya dan Haikal Millah pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola”. Dilaksanakannya Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan hasil percobaan satu bentuk latihan leader drill dalam meningkatkan kelincahan atlet sepak bola pada salah satu klub perguruan tinggi di Indonesia. Mengingat pemain dalam tim ini sangat kesulitan pada saat pertandingan, dibuktikan dengan seringnya kehilangan bola, sulit mengubah arah,

dan kalah pada saat situasi satu lawan satu. Itu semua terjadi akibat kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain mengingat dengan ukuran lapangan yang cukup sempit. Untuk mengetahui Teknik analisis data ini menggunakan uji normalitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan pada hasil pengolahan data penelitian maka dapat disimpulkan mengenai penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola UKM Universitas Siliwangi”.

Adapun perbedaan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan penelitian yang relevan tersebut adalah dalam judul penelitian, konsep penelitian dan penelitian yang dilaksanakan pada SSB Galuh Putra Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet SSB Galuh Putra Kota Tasikmalaya.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Menurut (Sugiono, 2017: hlm. 60) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti”.

Latihan *ladder drill* SSB Galuh Putra adalah tujuan latihan untuk melatih dan meningkatkan kecepatan *footwork* Sepak Bola SSB Galuh Putra. Karena latihan *ladder drill* ini sangat berpengaruh terhadap kecepatan *footwork* Sepak Bola. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa, dengan menggunakan latihan *ladder drill* atlet akan senang melakukan latihan kondisi fisik, karena dalam latihan *ladder drill* banyak variasi gerakan untuk latihan kecepatan, sehingga atlet tidak akan merasakan kejemuhan dalam latihan. Selain itu gerakan-gerakan dalam *ladder drill* menuntut atlet harus bergerak cepat, tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan sehingga sesuai dengan karakteristik latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis atau direncanakan secara teratur dan matang, dilaksanakan sesuai apa yang sudah diprogram dan apa yang akan dituju atau dilatih dalam latihan tersebut. Dalam penelitian ini akan mencoba

meneliti pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan yang sudah di konsep sematang mungkin oleh peneliti

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut (Sugiono, 2017) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah menurut (Arikunto, 2010: hlm.110) berpendapat “Sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sebagai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut: Latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada Atlet SSB Galuh Putra.