

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Priambodho & Widodo, 2021). Menurut Priambodho (2021: hlm 106) menjelaskan bahwa kesehatan olahraga adalah inisiatif kesehatan yang meningkatkan kesehatan melalui olahraga. Olahraga juga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kekuatan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Apalagi jika berbicara mengenai olahraga yang berorientasi kepada prestasi, maka atlet maupun regu akan banyak dituntut untuk meningkatkan performa. Salah satu faktor penentu untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yaitu terpenuhinya komponen fisik dengan baik. Jenis komponen fisik tersebut diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan dan kesehatan untuk berolahraga (Prasetyo, 2019). Kelincahan sebagai salah satu komponen fisik menjadi salah satu sorotan sebagai faktor untuk penunjang keberhasilan peningkatan performa, beberapa cabang olahraga membutuhkan kelincahan yang baik karena kebutuhan cabang olahraga, contohnya pada cabang olahraga basket. Menurut Fatahilah (2018) mengungkapkan bahwa pada hakikatnya setiap pemain bola basket dituntut agar dapat mampu melakukan gerakan menggiring bola yang baik, dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Selain itu, pada cabang olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik (Karyono, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang diperlukan antara kemampuan kelincahan dengan berbagai cabang olahraga.

Selain bulutangkis dan bola basket, sepak bola juga menjadi salah satu cabang olahraga yang memerlukan kelincahan yang baik. Penampilan permainan pada sepak bola bersifat multifaktorial dan membutuhkan berbagai fisik yang berkualitas, termasuk kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan persepsi dan kognitif (Zago, Giuriola, & Sforza, 2016).

Di dalam sepak bola banyak faktor yang menunjang prestasi nya seseorang untuk menjadi pemain sepakbola professional, banyak komponen yang terkandung di

dalamnya (Priambodho & Widodo, 2021). Seiring dengan pesatnya perkembangan sepak bola maka tuntutan terhadap permainan yang bermutu sangat perlu sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kemampuan yang komplit untuk mendukung pencapaian prestasi (Putra & Gazali, 2017). Kemudian kemampuan yang dimaksud salah satunya fisik yang prima, fisik merupakan syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat guna mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat (Nosa & Faruk, 2013). Dapat dikatakan bahwa tuntutan olahraga permainan khususnya cabang olahraga sepak bola semakin besar, seiring berkembangnya sepak bola disaat itupun para pemain harus dapat memenuhi tuntutan yang ada untuk mendukung keberhasilan klub bahkan pemain itu sendiri.

Kelincahan sangat perlu dimiliki oleh seorang atlet sepak bola salah satunya untuk menghindarkan diri dari kawalan lawan dan mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan yang bertujuan untuk mencetak gol (Prasetya, Darmada, & Dewi, 2016). Kelincahan dalam olahraga sepakbola terlihat saat para pemain melakukan perubahan arah gerak dalam usahanya melewati lawan di atas lapangan. Kelincahan juga terlihat saat para pemain berusaha mengimbangi pergerakan lawan yang senantiasa berubah, baik itu bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang (Sumerta, Adi Santika, & Dei, 2021). Dapat dikatakan bahwa kelincahan tepat digunakan baik dalam penyerangan, maupun pertahanan pada permainan sepak bola.

Kelincahan memiliki karakteristik yang unik dimana kelincahan bukan suatu kemampuan fungsi tunggal melainkan tersusun oleh komponen, kecepatan, power, serta koordinasi yang saling terikat (Rahim, Rahmanto, & Eko Santoso, 2020). Alasan kelincahan menjadi salah satu yang harus ditingkatkan melalui latihan karena kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Mulya & Millah, 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pada pemain sepak bola U 10-12 mereka membutuhkan kelincahan untuk meningkatkan perkembangan gerak mereka dalam mengubah arah tubuh secara cepat, berhenti mendadak serta penyesuaian gerak tubuh saat melakukan permainan sepak bola maupun dalam beraktivitas (Nurpratiwi, et al., 2021). Selain itu, berdasarkan pengolahan data hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan *ladder drill* (Mulya & Millah, 2019). Maka dari itu, peneliti akan

menindak dengan memberikan *treatment* atau program perlakuan yang disiapkan, peneliti menginginkan wujud peningkatan yang nyata dalam kemampuan meningkatkan kelincahan yang lebih baik.

Latihan mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya (Mulya & Millah, 2019). Latihan juga dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016). Harsono (1988: hlm 101) mengungkapkan bahwa *training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin bertambah. Sistematis maksudnya adalah terencana dengan teratur, sesuai dengan jadwal dan menurut pola tertentu seperti latihan dari level yang mudah menjadi berat (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016). Pengadaan latihan di dalam sepak bola lebih tepatnya dilaksanakan sejak kelompok usia, sebab pembinaan mulai usia muda adalah salah satu pondasi awal bagi penentuan kesuksesan dalam menggapai pencapaian yang menjulang tinggi keatas di masa yang akan datang, maka harus diiringi oleh kemampuan yang diketahui sejak dini dan memerlukan pengamatan secara berskala, terus menerus dan berkesinambungan (Basrizal, Sin, Irawan, & Soniawan, 2020). Menurut Yuliawati, Rahman, & Wahidi (2013) mengatakan bahwa salah satu latihan kelincahan yaitu *Agility Ladder Drill*.

Pada literasi yang menjadi rujukan peneliti, menjelaskan bahwa berdasarkan pengolahan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan *ladder drill*. Hal ini dikarenakan program latihan yang diterapkan dijalankan dengan baik dan benar (Mulya & Millah, 2019). Pada penelitian lainnya, menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *ladder drill exercise* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain futsal Unggul FC Malang (Rahim, Rahmanto, & Eko Santoso, 2020). Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah *ladder drill exercise* (Tsivkin, dalam Rahim, Rahmanto, & Eko Santoso, 2020) . Maka dari itu, peneliti ingin memberikan *treatment* sebagai solusi atas permasalahan yan peneliti angkat yaitu kelincahan pada menggiring bola.

Ladder Drill adalah suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan (Fantiro, 2018, 17). Jenis latihan *Agility Ladder Drill* bervariasi, seperti, *Ikhy Shuffle*, *Back Icky Shuffle*, *Two Foot Forward*, *Back Foot Forward*, *Sl in & out dll* (Yuliawati, Rahman, & Wahidi, 2023). *Agility Ladder* merupakan alat yang

menyerupai tangga dengan posisi vertical, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta kecepatan. *Ladder Drill* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang berguna untuk melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. *Ladder Drill* adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh (Yuliawati, Rahman, & Wahidi, 2023). *Ladder drills* atau tangga latihan juga dapat diartikan sebagai salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode latihan *Ladder drill* dalam bentuk (1) *Icky Shuffle*, (2) *Double Step*, (3) *Single Step*, (4) *In and Out*, (5) *Backwards Step*, (6) *In Out Jump*, (7) *Lateral Double Step*, (8) *Lateral In Out*, (9) *SL In Out*, (10) *Foot Exchang*, dan diharapkan dapat menjadi latihan yang sesuai dan tepat untuk permasalahan yang ada.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini yaitu secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.

1.4.2 Manfaat Praktik

Diharapkan Penelitian ini menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui bagaimana pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.

1.5 Batasan Masalah

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan, batasan penelitian sangat diperlukan untuk penelitian yang lebih terarah. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi *ladder drill*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan
3. Sampel yang digunakan adalah SSB Astra Feronia Kelompok Usia 13