

**PENGARUH LATIHAN FOOT SPEED LADDER DRILLS
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

**BAB 1
PENDAHULUAN**

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal diseluruh dunia. Semua kalangan bisa memainkannya, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, bahkan orang-orang yang sudah lanjut usia pun masih ada yang aktif untuk bermain sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang murah dan praktis karena dapat dimainkan dimana saja. Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan melibatkan banyak orang didalamnya sesuai dengan peraturan yang ada. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Mengenai batasan sepakbola dijelaskan oleh Sucipto,dkk (2000,hlm.7)mengungkapkan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya”.

Di zaman yang sudah modern ini, perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Teknologi mulai diterapkan untuk kepentingan bersama dalam memajukan seluruh elemen yang terkait didalam sepakbola, dengan adanya teknologi garis gawang yang sudah diterapkan dalam sebuah pertandingan dan sebuah alat yang berupa sensor atau *chip* yang disimpan didalam bola menunjukkan bahwa sepakbola semakin berkembang dalam mewujudkan semangat sportifitas dalam sebuah pertandingan sehingga tidak merugikan siapapun. Dengan perubahan yang baik, sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, maupun peraturannya.

Dengan adanya proses latihan yang baik, akan menambah keterampilan gerak dalam bermain sepakbola sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatisasi dan reflektif. Latihan harus dilakukan secara maksimal dan disertai dengan beban latihan yang tiap hari semakin meningkat sehingga terjadi proses yang semakin berat. Menurut Bempa dalam buku Satriya (2007, hlm.11) “Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Hal ini sejalan dengan Harsono (1988, hlm. 101) “*Training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dengan terus menambah beban latihan pemain akan mampu meningkatkan kemampuannya.

Seorang pemain sepakbola membutuhkan beberapa kemampuan, beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepakbola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. Sifat dan situasi permainan yang mengadu kelincahan dan keterampilan untuk mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan dan kekuatan menendang, unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali.

Yang dimaksud dengan kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepakbola adalah merupakan permainan perebutan yaitu merebutkan bola dari lawan guna di umpan ketempat yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan. Santoso dkk (2005, hlm. 65)

“kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisitubuhnya”. dalam situasi pertandingan di lapangan, pemain tidak hanya berlari mengiring bola. Akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut. Berdasarkan definisi kelincahan tersebut, apabila dihubungkan dengan definisi mengiring bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip mengiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas di waktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-tiba maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Dengan demikian, dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincahan hendaklah mendapatkan perhatian khusus. Sebab latihan itu membutuhkan gerak keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki, tungkai, pinggang bahkan tulang punggung pun ikut serta pada saat melakukan gerakan memutar yang cepat. Oleh karena itu, ketika seorang pelatih melihat atletnya yang memiliki tingkat kelincahan menggiring bola yang kurang perlu dicarikan metode latihan yang mampu meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola.

Latihan *Foot Speed ladder* drill merupakan bentuk latihan merubah arah ke kiri maupun ke kanan menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakan dilantai atau ditanah. Latihan *foot speed ladder drill* gerakannya terpola bervariasi menarik. Meskipun pelatih dapat menggambarkan tangga ditanah menggunakan kapur agar jauh lebih murah, tetapi lebih baik menggunakan tangga yang menyajikan kehadiran fisik daripada menghadirkan kapur. Seperti yang dijelaskan dalam (www.PssAthletics.com) “*Although drawing your ladder on the ground is much cheaper, I preferto use ladders that present a little more accurate when using something that creates a*

physical barrier”. Yang diartikan atlit dan pelatih dapat menggambarkan tangga ditanah menggunakan kapur agar jauh lebih murah, tetapi lebih baik menggunakan tangga yang menyajikan kehadiran fisik dari pada menggunakan kapur. Karena dengan adanya penghalang fisik atlet cenderung lebih sempurna. Dengan tangga mereka bisa merasakan ketika mereka tidak akurat dalam melangkah sehingga atlet dapat mengevaluasi gerakannya.

Tujuan utama dari *foot speed ladder drill* adalah memberikan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan menggunakan tangga yang diletakan ditanah /lantai. Gerakan melompat merubah arah secara cepat tersaji dalam gerakan *foot speed ladder drill*. Penerapan latihan *foot speed ladder drill* harus dilakukan dengan berulang ulang, dengan usaha maksimal agar dapat memperoleh hasil yang baik. Metode latihan ini cocok digunakan pada anak usia dini karena untuk membentuk kelincahan yang baik sebagai fondasi terhadap teknik-teknik dasar permainan sepak bola. Sehingga dengan menggunakan metode latihan ini pemain akan memperoleh kelincahan yang baik yang menunjang pada kemampuan menggiring bola.

Banyak atlet serius menggunakan metode latihan *foot speed ladder drill*, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. Ladder adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang, karena seorang pemain sepak bola dituntut untuk bergerak cepat sehingga dapat melakukan manuver-manuver merubah arah dengan baik seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 172) “. . . manuver-manuver seperti demikian (kemampuan untuk bergerak secara cepat dan mengubah arah secara tangkas) sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga permainan . . .”. dan seorang pemain sepak bola harus memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan akselerasi, merebut bola dengan cepat, melewati hadangan lawan dengan baik pada saat pertandingan.

Dengan demikian, pembinaan yang tepat yang dapat mempertahankan dan meningkatkan perkembangan kemajuan sepakbola di Indonesia. Diawali pada pembinaan usia dini di sekolah sepakbola atau (SSB) yang menjadi fondasi dalam meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang. Kurikulum menjadi salah satu acuan bagi pelatih dalam membina dan mendidik seorang pemain

dalam mencapai tujuan bersama di masa yang akan datang untuk menciptakan pemain sepakbola yang memiliki kualitas baik.

Menyadari akan pentingnya pembinaan yang tepat, berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan club-club persepakbolaan yang ada pada intern persib seperti SSB yang makin menjamur dikota bandung. Sekolah sepak bola PROPELAT Bandung contohnya yang bermarkas di Lapangan sepak bola Lodaya Bandung. Dalam peneliti dan pengalaman dilapangan peneliti memastikan bahwa tingkat kelincahan menggiring bola tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perlu diteliti tentang latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola. Untuk itu, peneliti ingin mengangkat judul **“Pengaruh Latihan *foot speed ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.”**

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian ini akan penulis uraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihant*foot speed ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh latihan*foot speed ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini, adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teori

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga yang berkompeten dengan olahraga sepak bola dan lembaga kepelatihan sepak bola.

Membuat peluang kepadapeneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

2. Manfaat praktik

Penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai pertimbangan pelatih sepak bola dalam memilih metode latihan untuk peningkatan kelincahan menggiring bola.

E. BATASAN PENELITIAN

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini mengungkapkan pengaruh latihan *foot speed ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola.
2. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB PROPELAT Bandung U-14. Dan sampel yang digunakan adalah pemain SSB PROPELAT Bandung U-14.
4. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dribbling slalom test*.

F. STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI

Agar suatu penelitian terancang dan berjalan dengan baik, maka perlu suatu penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan sebagai berikut :

BAB I memuat mengenai pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi. BAB II menerangkan mengenai konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah tersebut. BAB III Berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang digunakan serta komponen-komponen yang meliputi populasi dan sampel, instrumen penelitian, desain penelitian, prosedur pelaksanaan tes, teknik analisis data dan pengumpulan data dan analisis data. BAB IV pembahasan mengenai hasil temuan dalam penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan suatu temuan yang berkaitan dengan penelitian. BAB V menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan pada penelitian.