

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga beregu yang sangat tangkas dan aktif dengan lapangan yang relatif kecil sehingga nyaris tidak ada celah untuk melakukan kelengahan. Maka dari itu, dibuat kolaborasi antar pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal, menurut (Taufik, 2019) dalam permainan futsal pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola, disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola, (Taufik, 2019) mengatakan bahwa pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepak bola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Futsal merupakan permainan tim dengan penuh kelincahan dan kecepatan. Dari keadaan ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan sepakbola, sampai untuk membuat kesalahan dalam melakukan teknik dan taktik sedikit terlihat. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. (Hawindri et al., 2020) mengemukakan bahwa teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain harus menguasai teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Di samping itu pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki biasanya ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten sehingga bisa bermain dengan maksimal. Agar mendapatkan prestasi yang maksimal maka salah satunya adalah harus menguasai teknik dasar yang sempurna.

Menurut (Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020) Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-

komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain futsal menurut (Timmo Scheunemann 2012): 1). Speed, 2). Strength, 3). Endurance, 4).flexibility, 5). Accuration, 6). Power, 7). Coordination, 8). Reaction, 9). Balance, 10). Agility. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan dribbling pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain yaitu kelincahan dan koordinasi. Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba tiba (Djoko Pekik Irianto, 2009). Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto, 2002).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguasai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh mampu mengendalikan sesuai tujuan pergerakan pemain tersebut (Mashud & Karnadi, 2015). Selain itu menurut (Yusuf & Zainuddin, 2020) bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh ketika bergerak dan secara cepat adanya perubahan arah gerak namun keseimbangan tubuh tetap terjaga. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

Dari teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa Salah satu aspek yang bisa meningkatkan kelincahan terhadap cabang olahraga futsal adalah dengan latihan ladder drill, Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan kaki secara keseluruhan. (Tsvikin, 2011) bahwa metode tersebut dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan power secara keseluruhan”. Selain itu menurut (Pramukti & Junaidi, 2014) menyatakan bahwa *Ladder drill* adalah Salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya 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 *reflex*, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki.

Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan ditanah atau dilantai. Ada

berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan di tanah atau lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *agility* (Nuryadi & Firmansyah, 2018).

Menurut (Zainuddin & Yusuf, 2021) untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain futsal dibutuhkan bentuk latihan yang cocok agar dapat meningkat dengan baik, bentuk latihan yang cocok yaitu latihan *ladder drill*, selain itu menurut (Rajendran, 2016) latihan *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan secara keseluruhan dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. Maka dari itu latihan *ladder drill* sangat dibutuhkan oleh atlet atau pemain futsal, sebab karakter permainan futsal yang begitu cepat bergulirnya bola ke tiap sisi lapangan. Sehingga latihan menggunakan *ladder drill* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan Atlet Futsal**”. Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan karena saya lihat di Club Futsal DFC pada saat bermain di BFL (*Bengkulu futsal league*), pada saat akan melakukan penyerangan, Dribbling bolanya kurang lincah dan cepat sehingga membuat penghambatan pada saat akan melakukan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat sehingga dengan mudah direbut oleh pemain lawan, dan juga pada saat transisi dari *Attack* ke *defense* kelincahan balik badan kurang optimal sehingga pada saat bertahan lawan dengan mudah untuk melakukan serangan balik, hal itu yang membuat Club Futsal DFC mengalami kebobolan saat di *Counter Attack*. Karena dalam permainan futsal sangat dibutuhkan kelincahan yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengukur peranan latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan Uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan *ladder drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Secara teoretis

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi atau melengkapi teori latihan yang lebih efektif dan efisien dalam membantu meningkatkan kelincahan atlet dengan menggunakan alat *ladder drill*.

### 1.4.2 Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjawab mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal DFC, lebih kreatif dalam memberikan metode latihan agar latihan tidak membosankan, dan bagi atlet diharapkan mampu meningkatkan kelincahan agar dapat melaksanakan program latihan dengan baik dan selalu merasa tertantang dengan tingkat kesulitan dalam latihan.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Bab I : Memuat tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.
- 1.5.2 Bab II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka, pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dan hipotesis penelitian.
- 1.5.3 Bab III : menerangkan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- 1.5.4 Bab IV : Berisikan tentang hasil data penelitian dan pembahasan yang diproses melalui analisis, pengolahan dan penghitungan.
- 1.5.5 Bab V : Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.