

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Saat ini, olahraga memiliki berbagai tujuan dalam kehidupan masyarakat, mulai dari memberikan hiburan dan relaksasi hingga membantu mereka mencari nafkah. Fakta bahwa sepak bola, olahraga paling populer saat ini, dinikmati oleh begitu banyak orang di segala usia adalah buktinya. Perkembangan sepak bola dengan eksistensinya memunculkan banyak klub sepak bola di daerah-daerah.

Menurut (Haris, 2020) mmenjelaskan bagaimana setiap regu yang terdiri dari sebelas pemain sepak bola memiliki serangkaian tanggung jawab yang ditentukan, termasuk pembela, gelandang, penyerang, dan penjaga gawang. Pertandingan sepak bola terdiri dari dua bagian yang masing-masing berdurasi 45 menit. Permainan ini membutuhkan gerakan yang konstan dari para pemainnya. Selain sekedar berjalan-jalan, pemain harus melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya, antara lain jogging sambil menggiring bola, jogging sambil berbelok tajam dan mengubah arah, serta jogging sambil berhenti dengan cepat. Kemampuan tersebut sangatlah didukung dengan kondisi fisik yang baik.

Untuk mengikuti suatu ajang olahraga, seseorang harus berada dalam kondisi fisik yang prima. Untuk berada dalam kondisi fisik yang baik, seseorang harus terlibat dalam program pelatihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan aspek kebugaran tertentu yang ingin ditingkatkan. Menurut (Scheuneman, 2012) Kekuatan, daya tahan, tenaga otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan daya tanggap hanyalah 10 kondisi fisik yang perlu

diasah. Pemain sepak bola perlu bekerja keras untuk meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Semakin baik tubuh seorang pemain sepak bola, semakin efektif mereka menggunakan metode dan strategi yang diperlukan (baik secara individu maupun sebagai tim). Itulah mengapa sangat penting bagi setiap pemain sepak bola untuk berada dalam kondisi prima. Kesan keseluruhan seorang pemain ditingkatkan oleh kondisi fisiknya yang baik. Memiliki efek negatif pada kemahiran teknis dan taktis, kondisi fisik yang buruk adalah hal yang tidak perlu dipikirkan lagi. Kecepatan dan ketangkasan adalah dua dari sekian banyak aspek permainan sepak bola yang menuntut fisik yang perlu dilatih secara memadai tanpa mengabaikan aspek lainnya (Justinus, 2011). Pemain sepak bola harus bugar secara fisik dalam hal kekuatan otot, jangkauan gerak, dan kecepatan. Sedangkan menurut (Nikolaos, 2016) percaya bahwa program pelatihan sepak bola harus mengutamakan pengembangan kecepatan, kemampuan melompat, dan ketangkasan pemain melalui latihan yang ditargetkan.

Untuk sukses sebagai pemain sepak bola, Anda harus memiliki kecepatan dan ketangkasan yang prima. Keberhasilan seorang pemain sepak bola sangat bergantung pada kecepatan dan kelincahannya. Kemampuan untuk melakukan cover ground dengan cepat sangat penting bagi pemain sepak bola. Kemampuan untuk melakukan perjalanan dengan cepat melintasi jarak tertentu adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kecepatan. Menjadi cepat adalah mampu melakukan sesuatu secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat atau menempuh jarak yang jauh dalam waktu yang sangat singkat (Narlan, 2020). Sedangkan menurut (Kusuma, 2017) Kecepatan seseorang diukur dari kemampuannya melakukan perjalanan fisik dari satu lokasi ke lokasi lain secepat

mungkin. Tentu saja, Anda perlu mengikuti rencana latihan yang teratur jika ingin meningkatkan ketangkasan sepak bola Anda. Pelatihan reguler dan mengikuti program pelatihan terstruktur keduanya berkontribusi pada ketangkasan pemain yang lebih besar di lapangan sepak bola (Wahyudi, 2021). Mengubah arah gerakan atau posisi tubuh dengan cepat bersamaan dengan gerakan lain merupakan contoh ketangkasan (Widiastuti, 2011). Mengubah arah gerakan atau posisi tubuh dengan cepat bersamaan dengan gerakan lain merupakan contoh ketangkasan (Yulinar & Kurniawan, 2017). Sedangkan menurut (Scheuneman, 2012) Kelincahan seorang pemain sepak bola terletak pada kemampuannya untuk mengubah arah dan kecepatan dengan cepat saat menguasai dan menjauhi bola.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti melakukan observasi pengamatan di lapangan pada pemain sepak bola Klub Pejaten U-16 dengan kisaran umur 14 sampai dengan 16 tahun memang benar kecepatan dan kelincahan pemain masih kurang. Selain itu, peneliti berbincang dengan pelatih di Lapangan Umum Desa Pejaten yang melaporkan bahwa pemain berusia 14 hingga 16 tahun masih kurang dalam kecepatan dan ketangkasan yang diharapkan serta masih banyak yang kesulitan melakukan gerakan tertentu. Saat mencoba melewati lawan dalam situasi satu lawan satu, pemain sering kali kesulitan mempertahankan penguasaan bola, kesulitan mengubah arah dengan cepat, dan membangun kecepatan. Oleh sebab itu kemampuan individu pemain sangat mempengaruhi performa tim itu sendiri. Hal tersebut juga bisa dilihat dari prestasi yang diraih belum optimal, karena hanya mampu meraih runner up group pada kejuaraan Putra Debes Tahun 2021.

Latihan latihan tangga telah terbukti meningkatkan kecepatan dan ketangkasan (Tshivkin, 2011). Untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan,

jenis latihan yang umum disebut "latihan tangga", dan terdiri dari pembentukan pola melalui tali berbentuk seperti tangga yang diletakkan rata (Qonitin Syahida, 2015). Latihan tangga adalah salah satu jenis latihan ketangkasan di mana atlet berlari dan melompati tangga dengan kecepatan tinggi. Atlet dapat mengurangi risiko cedera akibat mengembangkan kebiasaan gerakan yang buruk selama latihan tangga dengan membiasakan melakukan serangkaian gerakan cepat (Purnomo, 2016). Menurut (Reynolds, 2010) Latihan tangga adalah salah satu jenis latihan ketangkasan di mana atlet berlari dan melompati tangga dengan kecepatan tinggi. Atlet dapat mengurangi risiko cedera akibat mengembangkan kebiasaan gerakan yang buruk selama latihan tangga dengan membiasakan melakukan serangkaian gerakan cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rasyono, 2018) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ladder drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah" penelitian ini menunjukkan bahwa, *pre-test*  $t = 12,44$ , *post-test*  $t = 10,30$ , peningkatan selisih = 2,13; Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan *ladder drill* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SSB Bukit Tengah; hal ini didukung oleh analisis data. Uji T juga memberikan bukti serupa, dengan  $T_{hitung} = 16,38$   $T_{tabel} = 1,717$ . Dana tambahan untuk penelitian ini berasal dari (Rahim, 2020) yang berjudul "Pengaruh *Ladder drill Exercise* terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektif atau tidaknya latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kecepatan pemain futsal. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental satu kelompok dengan pretest dan posttest. Dari total populasi 53, 30 dipilih secara acak untuk berpartisipasi dalam sampel penelitian. *Tes Sprint*

30 Meter dan Tes Kelincahan Illinois masing-masing digunakan untuk mengukur kecepatan dan ketangkasan. Dalam penelitian ini, kami menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk memeriksa normalitas dan uji peringkat bertanda Wilcoxon untuk mencari perbedaan yang signifikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan pemain futsal dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan ladder drill.

Berdasarkan pemaparan di atas dan juga didukung oleh penelitian sebelumnya, peneliti mencoba memberikan metode pelatihan *ladder drill* sebagai solusi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, maka dari itu penulis memiliki ketertarikan guna melaksanakan riset dengan judul **“Pengaruh Pelatihan *Ladder drill* terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Klub Pejaten U-16”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Penulis memberikan identifikasi tantangan yang berkembang berdasarkan konteks tersebut di atas:

1. Tingkat kebugaran (kecepatan) pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16 masih rendah.
2. Tingkat kebugaran (kelincahan) pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16 masih rendah.
3. Tingkat kebugaran pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16 masih rendah.



### 1.3 Pembatasan Masalah

Para peneliti hanya dapat mempelajari dampak latihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan di kalangan pemain sepak bola klub Pejaten U-16 untuk saat ini untuk mencegah masalah menyebar lebih jauh dan memanfaatkan waktu dan sumber daya yang mereka miliki sebaik-baiknya.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini dibatasi oleh permasalahan yang teridentifikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Apakah pelatihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap kecepatan pada pemain sepak bola Pejaten U-16?
2. Apakah pelatihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pada pemain sepak bola Pejaten U-16?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat oleh penulis, berikut adalah tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Ilmu pengetahuan dan teknologi hanya dapat maju jika setiap bidang studi memberikan sumbangsih pada bidang tersebut. Berikut adalah beberapa cara yang

dapat dimanfaatkan oleh berbagai orang untuk memperoleh manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Agar latihan ladderdrill menjadi metode pilihan untuk mengembangkan kecepatan dan ketangkasan pada pemain sepak bola, maka perlu disajikan bukti ilmiah mengenai pengaruh latihan dengan menggunakan ladderdrill. Berguna sebagai bacaan latar belakang atau penelitian tambahan mengenai dampak pelatihan latihan tangga terhadap kinerja atletik.

2. Manfaat Praktis

Bagi Klub Sepak bola Pejaten U-16, dapat digunakan guna memahami implikasi pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain Klub Sepak bola Pejaten U-16. Bagi pemain, dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam permainan sepak bola.

