

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Futsal digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari usia anak-anak, dewasa hingga orangtua. Permainan futsal tidak hanya sekedar dilakukan untuk sekedar rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang baik. Bilamana kita latihan dengan baik, direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus, serta di bimbing oleh pelatih yang professional, maka suatu prestasi dapat kita capai.

Olahraga futsal sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika kita melakukannya diatas lapangan disaat latihan atau bertanding. Karena dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan.

Hal tersebut dipertegas (Widiastuti & Olahraga, 2015) bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terburu dan menghindari lawan dengan cepat.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis menunjukkan bahwa masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan. Dan berdasarkan dari hasil pengamatan, para siswa pada saat latihan masih kurang mendapatkan latihan fisik khususnya kelincahan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *hurdle jump* dan *ladder drill*. Metode latihan *hurdle jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang menggunakan berat badan sebagai latihan dengan menggunakan gawang sebagai bahan latihan. (Pinthong et al., 2015) menyatakan bahwa bahwa *hurdle jump* merupakan latihan *plyometric* yang intensitasnya dapat dimodifikasi 7 dengan mengatur ketinggian gawang, menambah jumlah gawang, dan memvariasikan pola lompatan. Pamungkas (2016), latihan *plyometric* ini akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak otot.

Adapun metode latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *ladder drill*. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan tali tangga yang diletakkan secara datar dan diletakkan di lantai atau tanah. Dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga, tujuannya untuk meningkatkan kecepatan (Somerset, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian (Chandrakumar & Ramesh, 2015) menunjukkan bahwa pelatihan *ladder drill* mampu meningkatkan kecepatan dan kelincahan secara

signifikan. Seperti yang dikemukakan oleh (F. S. Hadi et al., 2016) *ladder drill* merupakan latihan yang paling sering dilakukan di berbagai dunia karena latihan ini dapat membantu pemain dalam berbagai jenis dan macam gerak yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dengan koordinasi yang lebih baik.

Kecepatan, koordinasi, kelentukan dan keseimbangan merupakan faktor pendukung dari kelincahan. Berdasarkan hal tersebut, bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor pendukung kelincahan seseorang. Kecepatan dan kelincahan merupakan unsur-unsur yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti & Olahraga, 2015).

Hal-hal yang dipaparkan di atas merupakan dasar pemikiran penulis untuk melakukan penelitian ini. Hasil penelitian ini penulis wujudkan menjadi suatu karya ilmiah yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* Siswa Ekstrakuler Futsal SMAIT Assyafiiyah 02”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan di setiap individu para siswa futsal ekstrakurikuler SMAI Assyafiiyah 02
2. Masih minimnya variasi dalam macam-macam latihan kecepatan / *agility*
3. Kurangnya latihan variasi kecepatan menjadi penyebab para siswa bergerak kurang cepat ketika berada di lapangan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: bagaimana keberhasilan latihan *Hurdle jump* dan *ladder drill* terhadap kelincahan (*agility*) siswa ekstrakuler futsal SMAI Assyafiiyah 02.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang penulis rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagaiberikut:

1. Seberapa besar pengaruh dari latihan *Hurdle jump* terhadap *Agility* siswa ekstrakulikuler futsal SMAI Assyafiiyah 02?
2. Seberapa besar pengaruh dari latihan *Ladder drill* terhadap *Agility* siswa ekstrakulikuler futsal SMAI Assyafiiyah 02?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* siswa ekstrakulikuler futsal SMAI Assyafiiyah 02?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Hurdle jump* dan *Ladder Drill* terhadap *Agility* siswa ekstrakulikuler futsal SMAI Assyafiiyah 02.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih:

Hasil penelitian ini sebagai rujukan bagi pelatih agar dapat mengetahui kelincahan dan seberapa berpengaruh latihan ini pada semua atlit futsal ekstrakurikuler SMAIAssyafiiyah 02

2. Bagi siswa:

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi siswa dan dapat meningkatkan ke lincahan agar dapat bermain futsal dengan baik.

3. Bagi penulis:

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan cabang olahraga futsal

G. Definisi Operasional

Menghindari persepsi yang salah dalam penggunaan istilah, maka penulis memberikan definisi operasional sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut Arikanto (2007: 37) pengaruh adalah suatu hubungan antara keadaan pertama dengan keadaan kedua terdapat hubungan sebab akibat. Jadi menurut pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah hubungan antara variabel bebas atau beberapa variabel bebas terhadap suatu variabel yang akan di teliti atau variabel yang terikat yang dapat mengubah hasil dari variabel yang akan diteliti melalui *treatment* tertentu.

2. Latihan

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Apta Mylsidayu (2016: 76) latihan dalam ini adalah aktivitas untuk meningkatkan fisik dengan menggunakan alat.

3. *Hurdle Jump*

Hurdle Jump merupakan latihan *plyometric* yang menggunakan berat badan sebagai latihan dengan menggunakan gawang sebagai media latihan. Yuliansyah (2015) menyatakan bahwa, latihan *Hurdle Jump* yaitu latihan dengan cara melompat sambil melewati beberapa gawang dimana gawang tersebut juga merupakan rintangan dalam latihan.

4. *Ladder Drill*

Ladder Drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. Menurut (Ma'u & Santoso, 2014) bahwa *Ladder* adalah semacam tangga untuk melatih kekuatan dan kelincuhan otot-otot kaki.

5. *Agility*

Kelincuhan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal. Senada dengan pendapat diatas (Apriyanto, 2020) menyatakan bahwa kelincuhan merupakan kombinasi antara kecepatan dan keseimbangan, sehingga saat mengubah posisi tubuh, kontrol tubuh tetap terjaga.