

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik atau olahraga pada dasarnya adalah kebutuhan setiap manusia untuk menjaga kesehatan. Namun saat ini, orang-orang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di tempat kerja. Olahraga mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Selain itu, olahraga juga memberikan kontribusi langsung terhadap komponen latihan jasmani. Olahraga hendaknya selalu disesuaikan dengan umur setiap orang, misalnya jenis kegiatan, faktor keamanan dan alat yang digunakan. Olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, namun tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Inilah sebabnya mengapa masyarakat ingin berusaha menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan olahraga.

Futsal ialah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Futsal bukan hanya mengisi waktu senggang, tetapi dituntut untuk mencapai prestasi. Dengan latihan secara terus menerus, terstruktur, dan di ajarkan oleh pelatih yang berpengalaman, maka hasil yang bagus dapat kita raih.

Futsal adalah olahraga yang memerlukan strategi, teknik bernain, dan kondisi fisik yang bagus. Futsal mempunyai ciri khas dari cabang olahraga yang lain, yaitu membutuhkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan,

kelentukan, dan keseimbangan dalam jangka waktu yang lama. Faktor tersebut sangat mempengaruhi performa dalam bermain futsal.

Permainan futsal terdapat teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan futsal dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam futsal antara lain menggiring bola (*dribble*), mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), dan menendang bola (*shooting*) (Mawardi & Wahyudi, 2021). Selain menguasai teknik dasar seorang pemain futsal juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik ini sangat diperlukan oleh seorang pemain untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil dengan prima diatas lapangan (Mawardi & Wahyudi, 2021)

Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan para pemain, karena pemain dituntut untuk selalu bergerak dan berpindah posisi. Sebab dalam olahraga futsal salah satu faktor fisik yang utama adalah kelincahan.

Kelincahan atau *agility* merupakan kemampuan fisik yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga termasuk futsal. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan bakat siswa terhadap futsal. Dengan adanya sarana dan prasana yang tersedia akan membantu para siswa SMPIT Annur memahami dunia olahraga seperti futsal dan memudahkan siswa futsal SMPIT Annur

untuk lebih berprestasi. Tetapi disisi lain futsal SMPIT Annur memiliki siswa yang mempunyai bentuk tubuh yang beragam sehingga memiliki perbedaan dari segi kelincahan, stamina, dan kemampuan dasar dalam bermain futsal.

Selama ini futsal SMPIT Annur belum maksimal dalam kemampuan kelincahannya. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat penting terutama pada saat anggota tim sedang melakukan serangan balik yang mengandalkan serangan mengelabui lawan. Untuk melakukan kelincahan tidak cukup hanya dengan mengelabui lawan. Dibutuhkan kelincahan dalam hal penepatan posisi ketika berada di depan gawang saat rekan tim mengumpan. Dengan kemampuan kelincahan yang baik dalam menempatkan posisi akan menciptakan terjadinya peluang ke lawan atau terjadinya gol.

Untuk melatih kelincahan dalam permainan futsal yaitu menggunakan latihan *ladder drill*. Metode latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan tali berbentuk tangga yang diletakkan secara datar di lantai atau tanah, dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga. Dengan menggunakan latihan *ladder drill* ini akan meningkatkan kelincahan siswa dalam bermain futsal. *ladder drill* merupakan latihan yang didasari pada permainan anak-anak sehari-hari.

Dari hasil observasi yang di lakukan masih banyak siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur yang masih kurang dalam kelincahan bermain futsal, sedangkan dalam olahraga futsal kelincahan sangat dibutuhkan untuk bisa mengelabui lawan saat tim sedang menyerang, sebab itu kelincahan sangat

dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap pemain dalam bermain futsal.

Untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan para ahli pelatih untuk mencoba memberikan latihan *ladder drill* terhadap *agility* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPIT Annur.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang di laksanakan. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut :

1. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur”.
2. Metode ini menggunakan metode eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur”.
3. Subjek penelitian ini di khususkan untuk siswa ekstrakurikuler futsal di SMPIT Annur.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap *agility* siswa ekstrakurikuler futsal Di SMPIT Annur?”.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah : “Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap *agility* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPIT Annur”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai latihan fisik dalam futsal terutama yang berhubungan dengan kelincahan.

2. Secara Praktis

- a) Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan latihan fisik terutama kelincahan.
- b) Bagi pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan futsal khususnya dalam meningkatkan kemampuan kelincahan.
- c) Bagi SMPIT Annur. Sebagai bahan pembelajaran materi PJOK untuk meningkatkan kelincahan dalam berolahraga.

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini. berikut batasan istilah yang mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu orang atau benda yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan ada hubungan timbal balik, atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang di pengaruhi (Cahyono, 2016). Namun pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari proses latihan ladder drill yang dilihat dari *pre test* dan *post test*.

2. Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang-ulang ditandai sebuah progres atau peningkatan. Proses melakukan gerak secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan yang maksimal. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh (Hanafi & Prastyana, 2020). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan pada siswa.

3. *Ladder drill*

Ladder drill atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga dan diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki (Hadi et al., 2016). *Ladder drill* merupakan alat yang paling umum digunakan di seluruh dunia, alat ini membantu siswa dengan berbagai macam gerakan yang melatih kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik.

4. *Agility*

Agility adalah salah satu dari komponen kebugaran yang berfungsi mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Efisiensi dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh tubuh terlepas dari keterampilan

yang hendak di eksekusi. Merubah posisi, menghindar dengan cepat, dan bergerak singkat merupakan komponen dari kelincahan (Hadi et al., 2016). Kelincahan membutuhkan faktor-faktor pendukung seperti kecepatan, flexibility, dan koordinasi. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah proses dari latihan ladder drill dengan menggunakan instrumen tes berupa zig-zag run agility test.

5. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan (Prof. Dr. Shafique Ali Khan 2005) dalam (Ningsih, 2018). Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus dari Sekolah Dasar (SD) atau sederajat. Sekolah menengah pertama ditempuh dalam kurun waktu 3 tahun. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa ialah salah satu faktor yang paling penting dalam dunia pendidikan dan untuk berjalanya sistem belajar-mengajar. Siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

6. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan gabungan dari dua kata yakni ekstra dan kurikuler. Ekstra diartikan suatu hal yang ada di luar yang seharusnya untuk

dilaksanakan, yang mana kedudukannya sebagai tambahan. Sedangkan kurikuler berhubungan dengan kurikulum, yaitu sebuah rancangan yang telah dipersiapkan oleh suatu lembaga pendidikan yang digunakan untuk mewujudkan berbagai tujuan yang telah ditentukan pada lembaga pendidikan (Shilviana & Hamami, 2020). Berdasarkan pengertian di atas yang dimaksud ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan dari sekolah SMPIT Annur untuk menyalurkan minat dan bakat siswa dengan tujuan mendapatkan pengalaman dan prestasi yang bagus pada cabang olahraga tertentu.