

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini. Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Fajrin et al., 2021).

Tidak hanya teknik dasar yang dibutuhkan pemain, kebugaran fisik juga perlu diperhatikan antara lain kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, serta *reaction time*. Hal tersebut berkontribusi banyak dalam meningkatkan kinerja pada pemain sepak bola (Fajrin et al., 2021).

Dalam permainan sepak bola ada 5 teknik dasar yang harus di kuasai yaitu menendang bola (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), menggiring (*dribbling*), dan menerima umpan (*control*), sebelum masuk ke lima teknik dasar tersebut harus terlebih dahulu mempunyai beberapa aspek keterampilan penting salah satunya yaitu kelincahan, tanpa kelincahan yang memadai teknik-teknik dasar tersebut tidak akan bisa dilakukan dengan sempurna terutama pada teknik menggiring bola atau *dribbling*, kelincahan sangat dibutuhkan baik saat membawa bola ataupun saat bergerak melewati pemain lawan, tanpa

kelincahan yang memadai hal tersebut akan sangat sulit untuk dilakukan. (Saharullah & Hasyim, 2024)

Berdasarkan pengamatan dan observasi secara langsung di lapangan, pada saat pertandingan dan latihan, atlet SSB Metro Kukusan Usia 14, pemain memiliki kemampuan kelincahan yang lambat dan belum memadai sehingga timbul masalah pada saat atlet menggiring bola dan bola terlepas dari kaki atlet dikarenakan kurangnya kelincahan atlet dalam mengolah bola, kemudian *passing* yang dilakukan atlet menjadi tidak terukur dikarenakan perubahan posisi tubuh yang lambat akibat kurangnya kelincahan, banyak pula yang gagal melakukan *dribbling* melewati lawan karena gerakan tubuh yang kaku dan mudah ditebak dan akhirnya bola hilang dari penguasaan atlet, oleh karena itu dibutuhkan sebuah metode latihan khusus untuk mengasah kelincahan pemain agar dapat melakukan teknik-teknik dasar permainan sepak bola dengan lebih baik. Agar proses latihan bejalan sistematis, perlu adanya latihan yang berulang-ulang agar para pemain dapat membiasakan gerakan dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pelatih.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik utama yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepak bola karena permainan sepak bola menuntut pemain untuk melakukan gerakan cepat, tepat, dan berulang-ulang dengan arah yang sering berubah. Seorang pemain harus mampu bergerak lincah untuk menghindari lawan, menggiring bola, serta melakukan manuver tak terduga dalam situasi permainan yang dinamis. (Hasbi Asshiddiqi & Heri Wahyudi, 2020).

Selain itu, kelincahan juga sangat berperan dalam aspek pertahanan maupun penyerangan. Pemain *back* membutuhkan kemampuan kelincahan yang baik untuk mengikuti pergerakan *striker* lawan yang cepat dan sering berubah arah, sementara pemain penyerang membutuhkan kemampuan kelincahan yang baik agar bisa melepaskan diri dari penjagaan ketat serta menciptakan ruang untuk menembak atau mengoper bola. Dalam situasi transisi permainan, kelincahan memungkinkan pemain untuk bereaksi cepat, baik ketika harus merebut bola kembali maupun saat melakukan serangan balik. (Zusyah Porja Daryanto & Khoirul Hidayat, 2015)

Tetapi pada SSB Metro Kukusan Usia 14 ini kebanyakan atlet memiliki kemampuan kelincahan yang kurang baik saat melakukan permainan sepak bola, sehingga tidak memberikan penampilan dan performa yang harmonis dalam setiap geraknya. Dikarenakan pergerakan kaki yang lambat ketika menggiring bola dan tidak memiliki kemampuan kelincahan yang baik. Atlet SSB Metro Kukusan Usia 14 juga jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan. Sebelum memulai latihan, pemanasan yang dilakukan hanya statis dan dinamis kemudian melakukan *jogging*, pada saat masuk ke inti latihan juga jarang melakukan latihan kelincahan seperti *ladder drills*, *cone drills* dan *zig-zag run*, tetapi langsung dimulai dengan *passing exercise*.

Latihan *Agility* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*, meskipun masih ada pemain yang terhambat dalam proses pelatihan dikarenakan takut salah dalam melakukan gerakan atau terburu dalam melakukan latihan. Dalam Upaya meningkatkan *dribbling* dapat dilakukan melalui latihan *agility* dengan bola yang bervariasi karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap

peningkatan dalam melakukan *dribbling* sepak bola. Bawa pemberian latihan *agility* dinamis dan bervariatif dapat memberikan dampak terhadap keterampilan *dribbling* yang dilakukan semakin baik. (Mochamad Zakky Mubarok & Arjun Muhamad Riyan, 2024)

Dari permasalahan tersebut menentukan judul yaitu “Perbandingan Latihan *Ladder Drill* dan *W Drill* Terhadap Kelincahan Atlet SSB Metro Kukusan Usia 14”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.
2. Kurangnya variasi latihan kelincahan.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *W drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.
5. Belum diketahui perbandingan antara latihan *ladder drill* dan *W drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini hanya membahas tentang

perbandingan latihan *ladder drill* dan *W drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat peningkatan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14 ?
2. Apakah terdapat peningkatan latihan *W drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14 ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan antara latihan *ladder drill* dan *W drill* terhadap kelincahan atlet SSB Metro Kukusan Usia 14 ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, untuk memperkaya pengetahuan yang telah ada di bidang olahraga sehingga dapat digunakan dalam pembinaan khususnya cabang olahraga sepak bola, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini adalah diharapkan menambah pengetahuan tentang latihan *ladder drill* dan *W drill* terhadap peningkatan kelincahan agar dapat memahami secara langsung mengenai latihan tersebut.

- b) Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengevaluasi kebutuhan para atlet, khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
- c) Hasil dari penelitian ini dapat membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan memperkaya pemahaman ilmiah terkait dengan kondisi atlet sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan *ladder drill* dan *W drill* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet sepak bola.
- b) Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan performa selama pertandingan sepak bola. Ini dapat berdampak langsung pada kemampuan atlet untuk merespon dengan cepat, dan mempertahan intensitas tinggi selama pertandingan.
- c) Penelitian ini diharapkan kepada pembaca dapat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan kelincahan dengan menggunakan *ladder drill* dan *W drill* untuk meningkatkan kelincahan terutama pada atlet sepak bola. Manfaat praktis juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana caranya melakukan latihan ini, bagi atlet yang ingin meningkatkan kondisi fisik pada aspek kelincahan menggunakan alat *ladder dril* dan *W drill*.

Intelligentia - Dignitas