

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut Zulfikri (2020:47), dalam permainan sepak bola, kemampuan menggiring bola (menggiring bola) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini memungkinkan pemain untuk membawa bola melewati lawan dan menciptakan peluang serangan secara efektif. Penguasaan menggiring bola yang baik tidak hanya membutuhkan koordinasi kaki dan penguasaan bola, tetapi juga kecepatan, kelincahan, serta kemampuan pengambilan keputusan yang cepat di lapangan.

Sepak bola modern menempatkan keterampilan menggiring bola sebagai kompetensi kritis. Data *FIFA Technical Report* (2022) menunjukkan 32% peluang gol pada level junior berasal dari *dribbling* sukses di sepertiga lapangan akhir. Menurut Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia yang disusun oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (2017:100-102), kemampuan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar sepakbola yang dikembangkan secara sistematis untuk pemain usia muda (*grassroots*, Usia 10-12). *Dribbling* dinilai melalui tes waktu dan penguasaan bola dalam manuver teknik, sebagai bagian dari kemampuan motorik spesifik sepakbola yang mencakup kecepatan, koordinasi, dan stabilitas kontrol bola.

Berdasarkan observasi awal, mayoritas siswa ekstrakurikuler sepak bola di

MIS Nurul Iman memiliki kemampuan menggiring bola yang masih rendah, ditandai dengan gerakan yang kaku, lambat, dan sering kehilangan bola saat menghadapi tekanan. Hal ini diperkirakan karena metode latihan yang selama ini diterapkan bersifat monoton dan belum maksimal dalam memanfaatkan metode modern seperti *drill* yang mengasah kelincahan dan koordinasi gerak. Hasil observasi Juni 2025 di MIS Nurul Iman Tanjung Morawa mengungkap fakta mengkhawatirkan. Adapun hal tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Observasi Kemampuan Menggiring Bola Siswa MIS

Parameter Tes	Jenis Tes	Kelulusan
Kecepatan	<i>dribbling</i> 30m	30% (≤ 5.5 detik)
Kontrol bola dan ketepatan perubahan arah bola	<i>dribbling</i> Zig-Zag	30% (<i>lost of control</i> $< 2x$)

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, ditemukan bahwa 30% peserta didik (10/30 siswa) membutuhkan ≤ 5.5 detik untuk *dribbling* 30 m. Sementara itu, 40% peserta (12 siswa) mengalami *loss of control* $< 3x$ pada *tes Illinois modified*). Dalam situasi latihan maupun permainan kecil, masih terlihat siswa sering kehilangan kontrol bola ketika melakukan manuver, jarak sentuhan bola terlalu jauh dari kaki, serta kesulitan mempertahankan keseimbangan saat melakukan belokan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek kelincahan dan koordinasi gerak masih perlu ditingkatkan.

Di sisi lain, metode latihan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung berfokus pada permainan langsung tanpa program latihan teknik yang terstruktur dan spesifik terhadap peningkatan agility dan kontrol bola. Latihan kelincahan yang sistematis, seperti penggunaan *Ladder drill*, belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari program pembinaan.

Secara teoritis, latihan *Ladder drill* diketahui dapat meningkatkan koordinasi, kecepatan langkah, keseimbangan, serta kemampuan perubahan arah yang berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola. Namun demikian, belum diketahui secara empiris apakah penerapan variasi latihan *Ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola pada rentang usia 10-11 tahun.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan Pelatih Ekstrakurikuler di MIS, didapati bahwa pelatih telah menggunakan metode *static cone drill* selama 2 bulan tanpa kemajuan signifikan. Masalah yang spesifik di MIS Nurul Iman meliputi gerakan menggiring bola yang tampak kaku, kecepatan rendah saat berlari sambil membawa bola, sering kehilangan bola saat menghadapi perubahan arah atau tekanan (*dummy* lawan), serta kurangnya progres yang signifikan meskipun latihan rutin telah dilakukan. Kondisi ini menjadi lebih kritis karena *dribbling* merupakan teknik yang sering menentukan perbedaan performa dalam pertandingan, terutama di satu lawan satu atau ketika pemain harus melewati pemain lawan untuk membuka peluang mencetak gol. Tanpa peningkatan teknik dan latihan yang memadai, siswa ekstrakurikuler akan tetap berada di bawah standar kompetitif, yang pada akhirnya mungkin berdampak pada motivasi dan prestasi mereka.

Sebagai solusi, praktik literatur dan penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *Ladder drill*—termasuk pola gerakan seperti *side-step*, *in-in-out*, *zig-zag*, dan variasi transitif pereaktifan kaki—dapat menjadi metode latihan yang lebih efektif. *Ladder drill* merupakan metode latihan dengan menggunakan *agility ladder* untuk meningkatkan kecepatan kaki, koordinasi, serta kelincahan. Variasi

dalam susunan gerakan di tangga kecepatan memberikan stimulus berbeda dan dinamis—memberikan adaptasi otot dan pola gerak yang mendukung teknik menggiring bola di lapangan (Rahman, 2023:5).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan kelincahan seperti *Ladder drill* berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Widodo, dkk (2024:8) dalam penelitiannya yang berjudul "*Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Ladder drill terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Brotherhood Futsal Club*" menemukan bahwa kombinasi latihan *ball feeling* dan *Ladder drill* secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam hal penggunaan *Ladder drill*, namun berbeda dalam konteks subjek dan pendekatan latihan, karena menggunakan pemain futsal serta pendekatan kombinasi latihan. Selanjutnya, penelitian oleh Juliansyah, dkk (2021:17-19) yang membandingkan efektivitas latihan *zig-zag run* dan *Ladder drill* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP menunjukkan bahwa *Ladder drill* memiliki keunggulan, namun penelitian tersebut tidak menitikberatkan pada variasi bentuk latihan *Ladder drill* secara spesifik. Selain itu, Irfan dan Umansyah (2019:20-30) dalam penelitiannya tentang pengaruh *agility ladder exercise* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SMP juga menunjukkan hasil yang signifikan, tetapi tidak membahas variasi latihan secara terperinci dan subjek yang digunakan berasal dari jenjang pendidikan menengah.

Penelitian dari luar negeri yang dilakukan oleh Padrón-Cabo et al. (2020:45) menemukan bahwa latihan dengan *agility ladder* selama enam minggu pada

pemain muda (sekitar usia 12 tahun) memberikan peningkatan signifikan dalam sprint jarak pendek serta waktu *dribbling* dan agility slalom, meskipun tidak selalu superior di semua pengukuran dibanding kelompok kontrol. Selain itu, studi di Thailand oleh Auppachanto, et al (2015:53) mengenai kombinasi *ladder* dengan permainan tradisional menunjukkan bahwa kombinasi tersebut menghasilkan peningkatan dalam agility, kecepatan, dan reaction time bagi pemain futsal usia 10-11 tahun. Terakhir, penelitian oleh Bayazid, Syah & Marzuki (2022:25) menunjukkan bahwa latihan *agility ladder exercise* dan *drill two feet each square laterally* meningkatkan kecepatan menggiring bola pada atlet sepak bola Gunung Sari Sport.

Dengan demikian, berdasarkan kajian terhadap pemaparan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat celah penelitian terkait penggunaan variasi latihan *Ladder drill* (seperti *side step*, *in-in-out*, dan *zig-zag run*) secara spesifik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk memberikan kontribusi empiris dalam mengembangkan metode latihan yang sesuai bagi peserta didik di jenjang pendidikan dasar. menggiring bola dibanding *Zig-Zag Run* dengan hasil signifikan secara statistik.

Melalui pemaparan tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa penerapan metode latihan yang berbasis bukti dalam ekstrakurikuler sepak bola di MIS Nurul Iman sangat penting untuk meningkatkan kualitas latihan. Sehingga peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Mis

Nurul Iman Tanjung Morawa”. Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data empiris yang mendukung pelatih serta pihak sekolah dalam merancang latihan yang lebih sistematis dan efektif, sehingga keterampilan *dribbling* siswa dapat meningkat secara nyata.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, teridentifikasi masalah berikut:

- 1.2.1 Keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 10–11 tahun masih belum optimal, khususnya pada aspek kecepatan, kontrol bola, dan perubahan arah.
- 1.2.2 Latihan *Ladder drill* sebagai bentuk latihan peningkatan keterampilan menggiring bola belum dimanfaatkan secara optimal dalam kegiatan ekstrakurikuler pembinaan keterampilan menggiring bola.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada:

- 1.3.1 Pengaruh variasi *Ladder drill* (*Side Step*, *In-In-Out*, *Zig-Zag Run*) terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.
- 1.3.2 Subjek penelitian terbatas pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIS Nurul Iman Tanjung Morawa (usia 10-11 tahun).
- 1.3.3 Parameter keterampilan menggunakan tes *Illinois Agility-modified*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh dari latihan variasi *Ladder drill* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIS Nurul Iman Tanjung Morawa?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *Ladder drill* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di MIS Nurul Iman Tanjung Morawa.

1.6 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoretis

Sebagai kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya terkait efektivitas metode latihan *Ladder drill* dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada tingkat sekolah dasar.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program ekstrakurikuler yang lebih terstruktur dan efektif.
2. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler, hasil penelitian dapat dijadikan referensi dalam memilih metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan teknis siswa.
3. Bagi siswa, latihan *Ladder drill* dapat memberikan variasi latihan yang menyenangkan dan menantang, sekaligus meningkatkan keterampilan menggiring bola mereka.