BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, bahkan sering dijumpai sepakbola juga dimainkan oleh kalangan anak Sekolah dasar sampai masyarakat umum. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dimana pembinaan tersebut melalui beberapa tahap mulai dari pembinaan teknik yang paling dasar sampai taknik yang lebih rumit. Syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah penguasaan teknik dasar, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya.

Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Pemain sepakbola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepakbola, memahami taktik dan strategi dasar bermain sepakbola. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet yang benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuannya, kesiapan yang dimaksud adalah fisik dan psikologis atlet yang bersangkutan. Untuk memiliki keterampilan bermain sepakbola atau terampil dalam melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan aspek fisiologis berupa komponen fisik yang prima.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat komplek, antara lain meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih, memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali.

Kondisi fisik yang diberikan kepada atlit meliputi : *Strength* atau kekuatan, *power*/kekuatan ditambah kecepatan, *Speed* atau kecepatan, *Endurance* daya tahan, Stamina atau daya tahan ditambah kecepatan, *Fleksibilitas* atau kelentukan, *Agility* atau kelincahan, *reaction* atau reaksi. Salah satu faktor pendukung untuk menjadikan atlet sepak bola yang handal harus memiliki kecepatan yang baik.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Bentuk latihan kecepatan ada beberapa diantaranya adalah *Pro agility, T-drill, figure eights, Ladder Drill, bag drill, forward back, Abc Run* dan lainnya. Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan adalah dengan menggunakan latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run*.

Ladder Drill adalah Salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. *Ladder Drill* adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan berlatih Tangga Ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar / lantai.

Tim Sepakbola SSB Kompak Sebelas Tapanuli utara telah melakukan melaksanakan pertandingan Sepakbola pada bulan Agustus 2024 menunjukkan bahwa para pemain belum memberikan hasil yang baik bagi tim dan pelatih. Para pemain masih memiliki belum menunjukkan kecepatan atau kelincahan dalam perebutan bola dari tim lawan. Saat latihan rutin para SSB Kompak sebelas Tapanuli utara juga telah menunjukkan hasil yang terbilang memuaskan bagi tim walaupun tidak sepenuhnya baik, namun latihan yang dilakukan SSB Kompak Sebelas Tapanuli utara adalah SSB yang bertempat di kabupaten Tapanui Utara, Kec Siborongborong, SSB ini belum pernah mendapatkan hasil yang baik dalam setiap pertandingan yang diikuti. Tim ini mengikuti pertandingan terakhir pada bulan Agustus 2024 dan belum menunjukkan hasil yang baik bagi tim dan pelatih.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan oleh peneliti tim ini masih kurang memiliki kelincahan dalam merebut dan menghadapi lawan. Saat latihan rutin

para pemain sepakbola SSB Kompak Sebelas Tapanuli utara juga menunjukkan hasil kurang baik akibat latihan untuk kelincahan tidak maksimal. Pelatih juga megakui bahwa para pemain masih kurang serius saat latihan kelincahan seperti alhasil tim belum memberikan hasil yang memuaskan.

Pada saat permainan juga ditemukan *Ladder Drill* bahwa masih banyak pemain yang telat dalam melakukan rotasi pemain. Pemain masih lamban dan kurang sigap sehingga kondisi ini dapat merugikan tim jika saat pertandingan tim mudah di lewati dan diserang balik oleh lawan yang tidak dapat di antisipasi para pemain karena kurangnya tingkat kelincahan dari tim Kompak sebelas taput ini.

Untuk melihat permasalahan yang peneliti temukan berkaitan dengan kecepatan maka peneliti melakukan pengambilan tes pendahuluan untuk melihat kemampuan berkaitan dengan kecepatan atlet putra yang berlatih di SSB Kompak Sebelas Tapanuli utara dengan melakukan tes lari 30 meter, secara keseluruhan hasil kemampuan lari 30 meter SSB Kompak Sebelas Tapanuli utara masih dalam kategori kurang,

Latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain sepak bola. Faktor yang menjadi penyebab kurangnya Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput diantaranya adalah kurangnya penerapan latihan kelincahan saat berlatih. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memecahkan masalah tersebut dengan cara memberikan program latihan yang dapat meningkatkan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput yaitu latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* .

Mencermati permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang "Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput tahun 2025".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Tingkat kelincahan bermain sepak bola Tim SSB Kompak Sebelas Taput masih rendah
2. Penerapan latihan *Ladder Drill* belum dilakukan oleh Tim SSB Kompak Sebelas Taput dalam bermain sepak bola.
3. Kurangnya penerapan latihan *Zig Zag Run* pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari tinjauan latar belakang masalah seperti yang terdapat dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Agar penelitian lebih terarah maka pembatasan masalah adalah Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput?
2. Apakah terdapat pengaruh Variasi latihan *Zig Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput?
2. Apakah variasi latihan *Ladder Drill* lebih baik dibandingkan variasi latihan *Zig Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput*?*

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu untuk mengetahui:

1. Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput.
2. Pengaruh Variasi latihan *Zig Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput.
3. Latihan *Ladder Drill* lebih efektif dibandingkan dengan Latihan *Zig Zag Run* dalam meningkatkan kelincahan pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Kepada pelatih, menjadi bahan masukan untuk dapat membuat program latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag Run* .
2. Kepada mahasiswa, menambah pengetahuan tentang metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan.
3. Kepada mahasiswa dan pembaca, sebagai bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut dan lebih luas.