

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman Olimpiade modern hingga sekarang. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang saja, akan tetapi pembinaan yang dilakukan adalah mencapai keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan maupun yang diperlombakan. Sejalan dengan perhatian akan pembinaan prestasi olahraga tersebut, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang olahraga, juga turut berperan dalam mempercepat laju peningkatan dan ilmu pengetahuan bidang olahraga tersebut. Dengan demikian ketertinggalan akan teknologi dan ilmu pengetahuan dibidang olahraga secara otomatis menjadi ukuran ketertinggalan prestasi olahraga.

Salah satu upaya Magister dan Sarjana Pendidikan Olahraga Sumatera Utara dalam membina prestasi olahraga dan untuk meningkatkan motivasi masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga secara rutin, perlu pendamping dari kelompok-kelompok yang paham tentang bagaimana penerapan aktifitas olahraga yang dilakukan. Agar aktifitas olahraga masyarakat dapat terarah sesuai dengan harapan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Untuk itu perlu wadah yang dapat mendampingi masyarakat dalam aktifitas olahraga . Oleh karena itu dengan tidak mengurangi izin dari pihak yang berwenang para Magister dan Sarjana Pendidikan Olahraga telah sepakat dan setuju untuk bersama-sama

mendirikan suatu wadah dan wadah tersebut diberi nama Lembaga Ilmiah Olahraga Sumatera Utara atau disingkat dengan “ LIGASU “ .

LIGASU didirikan oleh beberapa Magister dan Sarjana Olahraga yaitu Dr. Imran Akhmad, M. Pd, Dr. Amir Supriadi, M. Pd, Dra.Rahma Dewi, M. Pd, Dedi Asmajaya, S. Pd, dan Abdul Latif, S. Pd serta beberapa Sarjana olahraga lainnya.

LIGASU didirikan pada tanggal 5 Maret 2010 di Kota Medan, Sumatera Utara. Tujuan LIGASU didirikan adalah mengembangkan kegiatan-kegiatan olahraga secara *massif* untuk membantu peningkatan derajat kesehatan masyarakat Indonesia. LIGASU juga berfungsi sebagai pendamping dan fasilitator kegiatan olahraga masyarakat.

Salah satu pengembangan LIGASU yaitu dengan mendirikan klub olahraga yaitu cabang futsal di UNIMED. Yang beranggotakan mahasiswa UNIMED. LIGASU futsal didirikan pada tanggal 11 Desember 2011. Adapun prestasi-prestasi LIGASU yaitu juara 2 piala PPP Medan tahun 2011, juara 3 Turnamen Movit Medan tahun 2011, juara 2 (*runner-up*) piala AFSU 2012, juara 1 antar mahasiswa KIT FUTSALISME regional Medan 2012 dan mengikuti Grand Champion KIT FUTSALISME di Jakarta 2012. LIGASU futsal terdiri dari 17 atlet futsal, 2 pelatih, 1 *manager*, dan 1 *official* tim.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diijinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau

papan. Istilah “ futsal “ adalah istilah internasionalnya, yang bersal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala* (<http://oppie21.blogspot.com/2011/05/pengertian-futsal.html>).

Menurut John D. Tenang : “Teknik dasar permainan futsal adalah *passing* (mengoper bola), *controlling* (mengontrol bola), *dribbling* (menggiring bola), *kicking* (menendang), *shooting* (tendangan keras), dan *heading* (menyundul bola)“.

Berdasarkan pengamatan penulis dan hasil wawancara kepada pelatih LIGASU pada tanggal 25 September 2012, para atlet masih banyak yang memiliki *speed*, *agility* dan *quickness* yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, banyak atlet yang terlihat kaku, kurang cepat dan kurang lincah sehingga atlet tidak melakukan permainan dengan maksimal.

John D. Tenang menyatakan bahwa : “Permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Untuk itu, butuh kekuatan (*strength*), stamina, akselerasi (*acceleration*) dan pergerakan kaki yang lincah (*agility*) dan cepat (*speed*) ”. Telah kita ketahui bahwa futsal harus memiliki *speed*, *agility* dan *quickness* yang baik. Untuk itu kita membutuhkan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *speed*, *agility* dan *quickness* yaitu dengan menggunakan latihan *ladder drill*.

Tabel 1. Profil Atlet Futsal LIGASU Tahun 2013

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	Tinggi Badan	Berat Badan
1	Surya Darma	01-05-1992	20	178	68
2	Oky Riandi	20-10-1990	22	173	80
3	Tama	02-04-1992	20	173	68
4	Arfan	04-04-1992	20	167	65
5	Septian Agung	19-09-1991	21	172	70
6	Renhard	17-06-1991	21	184	75
7	Ivan Basten	16-11-1990	22	165	60
8	Aan Deki	28-10-1992	20	169	65
9	Reza	03-07-1991	21	163	55
10	Deni	21-01-1993	19	162	60
11	Bayu	3-08-1991	21	165	70
12	M. Syafi'i	30-12-1990	22	176	71
13	Agung A S	5-08-1993	19	164	55
14	Anca	27-03-1990	22	170	58
15	Andiko	19-09-1992	22	167	67
16	Fajar	04-04-1993	19	170	58
17	Febri	21-02-1993	19	163	65

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan terhadap *speed*, *agility* dan *quickness* atlet LIGASU .

Maka untuk itu penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Speed*, *Agility* dan *Quickness* (SAQ) atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai sebagai berikut : Apakah yang dimaksud dengan *speed* ? Apakah yang dimaksud dengan *agility*? Apakah

yang dimaksud dengan *quickness* ? Bagaimana cara untuk meningkatkan *speed* dalam futsal? Bagaimana cara untuk meningkatkan *agility* dalam futsal ? Bagaimana cara untuk meningkatkan *quickness* dalam futsal ? Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *speed* ? Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* ? Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *quickness*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Speed*, *Agility* dan *Quickness* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Speed* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013?
2. Adakah pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013?
3. Adakah pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Quickness* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Speed* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Quickness* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih serta atlet LIGASU hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan atlet .
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.