

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.

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 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. Salah satu pengembangan LIGASU yaitu dengan mendirikan klub olahraga yaitu cabang futsal di UNIMED. LIGASU futsal terdiri dari 19 atlet futsal, 1 pelatih, 1 *manager*, dan 1 *official*. Adapun prestasi-prestasi LIGASU yaitu juara 2 piala PPP Medan tahun 2011, juara 1 antar mahasiswa KIT FUTSALISME regional Medan 2012 dan mengikuti Grand Champion KIT FUTSALISME di Jakarta 2012, juara 2 antar mahasiswa KIT FUTSALISME regional Medan 2013.

Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Selain kelima pemain inti, dalam futsal juga memiliki pemain cadangan. Istilah futsal dikenal dengan berbagai nama, namun istilah internasionalnya berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *foot ball* dan *sala*. (Sukirno, S. Pd, Belajar Bermain Futsal, Penerbit Arya Duta 2010)

Berdasarkan pengamatan penulis, para atlet masih banyak yang memiliki *agility* yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, latihan game dan uji coba banyak atlet yang terlihat kaku, kemampuan bergerak atlet masih kurang cepat, mengubah arah posisi masih kaku dan kurang lincah sehingga atlet tidak melakukan permainan dengan maksimal. Sedangkan *agility* (kelincahan) atlet dilihat pada saat bertanding, masalahnya pergerakan tanpa bola atlet pada saat bertanding sangat kaku dan tidak cepat membuka ruang kosong

saat menyerang dan bertahan, atlet selalu terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan.

Hasil wawancara kepada pelatih LIGASU pada tanggal 14 Oktober 2013, LIGASU sudah terbentuk kurang lebih 2 tahun, latihan 4 kali seminggu tetapi masih adanya kekurangan dari para atlet terutama di kelincahan, latihan untuk kelincahan kurang difokuskan oleh pelatih, pelatih lebih banyak materi taktik dalam latihan dan latihan kelincahan di abaikan sehingga kemampuan kelincahan para atlet masih banyak yang memiliki *agility* yang masih sedang.

Untuk mempertegas dugaan tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan untuk mengetahui kemampuan kelincahan atlet futsal LIGASU 2014. Dapat dilihat hasil yang dicapai oleh atlet masih sedang. Dari 19 orang atlet di LIGASU FC, 17 orang (89.5%) mencapai kategori sedang dan 2 orang (10.5%) mencapai kategori baik sekali. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet futsal LIGASU perlu ditingkatkan melalui penelitian ilmiah.

Tabel 1. Hasil tes lari bolak-balik Atlet Futsal LIGASU Tahun 2014

No	Nama	Hasil lari bolak-balik	Keterangan
1	John S	14,90	Sedang
2	Surya Darma	14,72	Sedang
3	Pratama	14,83	Sedang
4	Arfan	13,75	Sedang
5	Septian Agung	13,76	Sedang
6	Rudi	13,83	Sedang
7	Ivan Basten	13,67	Sedang
8	Fi'i	13,85	Sedang
9	Reza zailani	12,10	Baik Sekali
10	kiki	13,62	Sedang

11	Iswandi S	13,61	Sedang
12	Fadlan	13,70	Sedang
13	Nopik	12,84	Sedang
14	Reza	13,82	Sedang
15	Rinaldi P	13,72	Sedang
16	Ali	13,60	Sedang
17	Rahmad P	13,71	Sedang
18	Anca	13,74	Sedang
19	Abdul	12,09	Baik Sekali

Tabel 2. Norma Lari Bolak-balik

No.	Norma	Prestasi (Putra)	Prestasi (Putri)
1.	BAIK SEKALI	ke atas 12.10	ke atas 12.42
2.	BAIK	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09
3.	SEDANG	13.54 – 14.96	14.10 – 15.74
4.	KURANG	14.98 – 16.39	15.75 – 17.39
5.	KURANG SEKALI	16.40 – ke bawah	17.40 – ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Tabel 3. Profil Atlet Futsal LIGASU Tahun 2014

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	Tinggi Badan	Berat Badan
1	John S	20-10-1990	22	173	80
2	Surya Darma	01-05-1992	21	173	70
3	Pratama	02-04-1992	20	175	75
4	Arfan	04-04-1992	20	167	65
5	Septian Agung	19-09-1991	21	172	70
6	Rudi	17-06-1991	21	184	55
7	Ivan Basten	16-11-1990	22	165	60
8	Fi'i	30-12-1990	22	176	71
9	Reza zailani	10-10-1994	18	160	55
10	kiki	21-04-1988	25	160	57
11	Iswandi S	03-08-1991	21	165	70
12	Fadlan	21-01-1993	19	162	60
13	Nopik	28-10-1992	22	169	60
14	Reza	19-09-1992	22	166	62
15	Rinaldi P	03-07-1991	22	165	57

16	Ali	04-04-1993	19	170	58
17	Rahmad P	21-02-1993	19	163	65
18	Anca	20-10-1985	28	170	68
19	Abdul	13-07-1994	18	160	55

Untuk itu kita membutuhkan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *agility* yaitu dengan menggunakan latihan *ladder drill* dan latihan *boomerang run*. Kedua latihan tersebut dapat meningkatkan *Agility* (kelincahan), latihan *Ladder drill* adalah untuk meningkatkan kemampuan bergerak cepat dan lincah pemain, bentuk latihan yaitu *in-out shuffle*, *icky shuffle*, *quick feet (in alldirection)* dan latihan *Boomerang run* adalah untuk meningkatkan kelincahan pemain dalam mengubah arah dengan cepat dan meningkatkan gerak cepat pemain, Bentuk latihan yaitu *Boomerang run A*, *Boomerang run B* dan *Boomerang run C*.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan latihan *ladder drill* dan latihan *boomerang run* untuk meningkatkan *agility* atlet LIGASU .Maka untuk itu penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run* terhadap *Agility* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2014”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai sebagai berikut :

Latihan apa sajakah yang dapat mempengaruhi kemampuan *agility* (kelincahan) dalam permainan futsal ? Bentuk-bentuk latihan yang bagaimana yang efektif meningkatkan kemampuan *agility* (kelincahan) dalam permainan futsal ? Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kemampuan *agility* (kelincahan)

dalam permainan futsal ? Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kemampuan *agility* (kelincahan) pemain futsal ? Apakah latihan *boomerang run* dapat meningkatkan kemampuan *agility* (kelincahan) pemain futsal ? Apakah latihan *ladder drill* dan latihan *boomerang run* dapat meningkatkan kemampuan *agility* (kelincahan) pemain futsal ? Berapa besarkah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap hasil kemampuan *agility* (kelincahan) ? Berapa besarkah pengaruh latihan *boomerang run* terhadap hasil kemampuan *agility* (kelincahan) ? Berapa besarkah perbedaan latihan *ladder drill* dengan latihan *boomerang run* terhadap hasil kemampuan *agility* (kelincahan) ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan ke fokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan pengaruh latihan *Ladder Drill* dengan latihan *Boomerang Run* terhadap *Agility* atlet klub futsal LIGASU Tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap hasil kemampuan *Agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Boomerang Run* terhadap hasil kemampuan *Agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014?

3. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Ladder Drill* dengan latihan *Boomerang Run* terhadap *Agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014?

E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap hasil kemampuan *Agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap hasil kemampuan *Agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014.
3. Untuk mengetahui antara perbedaan pengaruh latihan *Ladder Drill* dengan latihan *Boomerang Run* terhadap hasil kemampuan *agility* atlet futsal LIGASU Tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

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 LIGA SUMUT hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan atlet .
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.