

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari bahkan saat ini para wanita juga menggemari dan memainkan permainan sepakbola. Sehingga tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola merupakan permainan beregu, oleh karena itu diperlukan kerjasama yang baik dalam tim tersebut. Selain itu, pemain dituntut memiliki kemampuan individu agar dapat bermain dengan bagus. Di Indonesia olahraga sepakbola dibina oleh suatu organisasi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Organisasi ini bertanggung jawab untuk membina prestasi sepakbola Indonesia. Pembinaan sepakbola Indonesia memiliki satu tujuan yaitu sepakbola prestasi baik itu untuk tingkat nasional maupun tingkat internasional. Di Indonesia ada dua macam jalur pembinaan (amatir) dan liga Indonesia *semi* profesional (Herwin, 2006).

SSB adalah tempat pelatihan pemain sepakbola anak usia dini (U-6 tahun s/d U-12 tahun). Didalam statuta (Surat Keputusan) Pengcab PSSI, Pengprov PSSI, maupun statuta PSSI secara Nasional belum pernah diterbitkan yang namanya pembinaan di SSB, yang ada adalah pembinaan usia dini. Pembinaan pemain sepakbola di usia muda (13-20 tahun) sangatlah penting, karena ini merupakan pondasi untuk bisa berkompeten di level yang lebih tinggi. Pembinaan pemain tersebut tentunya membutuhkan proses yang cukup lama, baik dari segi program latihan yang terarah maupun usia saat mulai latihan. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8 atau 10 tahun sedangkan usia puncak pencapaian prestasi pada usia 18-20 tahun (Herwin, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai prestasi puncak seorang pemain sepakbola perlu waktu kurang lebih 10 tahun latihan.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihan dan pada prinsip nya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Mylsidayu, 2014: 74).

Dalam permainan sepakbola persiapan fisik merupakan awal pembentukan program latihan atau biasa disebut tahap persiapan umum, oleh karena itu perencanaan program latihan harus dapat disusun secara objektif, sehingga evaluasi terhadap perkembangan pemain tidak semata-mata didasarkan intuisi belaka. Kemampuan fisik dalam permainan sepakbola merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi dan bagian-bagiannya. Di samping itu, kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya adalah sekolah sepakbola yang terletak di daerah Surabaya timur di daerah rungkut sampingnya Universitas Pembangunan Nasional (UPN), dimana latihannya dilakukan setiap hari Rabu dan Sabtu pukul 15.00 – 17.00, sedangkan kalau hari Minggu latihannya dimulai pukul 07.00 – 09.00, disamping itu tim ini memiliki pelatih yang masih muda dan berpengalaman dibidangnya. Tim SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya ini memang belum banyak memperoleh prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti,

sebenarnya tim SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya ini sering mengikuti kompetisi dan latihan bersama dengan tim lain tetapi hasil akhirnya tidak pernah maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti akhir-akhir ini pada tim SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya. Pada saat latihan sepakbola komponen-komponen biomotorik kelincahan para pemain kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika pada waktu menggiring bola, dan merebut bola pada lawan, sehingga dapat mempengaruhi skill pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya. Hal ini disebabkan tidak adanya bentuk latihan yang diberikan kepada pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya, latihannya bersifat konvensional jadi setelah melakukan pemanasan (*strecing*), *push-up*, *sit-up*, dan lari langsung dilakukan permainan sepakbola, sehingga untuk komponen biomotorik kelincahannya kurang maksimal. Dalam penelitian ini peneliti ingin memberikan latihan yang khusus untuk diberikan kepada pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya dengan memberikan bentuk latihan *ladder* dengan metode *lateral run* terhadap peningkatan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya dalam hal peningkatan kelincahan. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan *Ladder* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya”. Jadi penelitian ini hanya membahas

masalah peningkatan kelincahan saja, bukan membahas masalah komponen lainnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *ladder* dengan metode *lateral run* terhadap kelincahan pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder* dengan metode *lateral run* terhadap kelincahan pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih di SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih dan melakukan metode latihan yang signifikan untuk kelincahan karena komponen biomotorik kelincahan sangat penting dalam sepakbola.
2. Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian.