BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian aktivitas jasmani maupun rohani seseorang yang dilakukan secara terstruktur yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Afriwardi, 2010 : 3). Kegiatan olahraga pada umumnya dilakukan untuk mengisi waktu luang dan bersenang-senang, namun di zaman sekarang olahraga di jadikan sebagai sistem untuk berkompetisi. Salah satu olahraga yang banyak digemari dan dijadikan kompetisi adalah sepak bola.

Menurut Rahmani Mikanda (2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meriah kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang berjaring.

Harsono (1988:104) Menyatakan "Latihan adalah proses yang sistimatis dari berlatih atau berkerja secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan perkerjaannya. Pada latihan kelincahan diperlukan ciri-ciri latihan yang khusus. Adapun ciri-ciri kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi tubuh dan arah badan, rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasilnya tidaknya suatu kelincahan karena koordinasi sangat menentukan berhasilnya suatu latihan kelincahan".

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan selama proses latihan terlihat masih kurangnya kelincahan pada pemain ssb garuda jaya fa krembung yang menyebabkan penguasaan bola berkurang.

Kelincahan adalah salah satu komponen penting selain kekuatan, daya tahan aerobik, koordinasi, dan kecepatan. Menurut Harsono (1988: 175) kelincahan adalah kombinasi antara kecepatan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan reaksi, fleksibilitas, dan koordinasi neomuscular. Ketika kelincahan dan fleksibilitas bergabung maka hasilnya adalah mobilitas atau kualitas melakukan gerakan cepat, baik waktunya dan terkoordinasi di seluruh gerakan (Bompa, 1990). Kelincahan dapat dilatih dengan banyak cara untuk meningkatkannya, salah satunya adalah *ladder drill* / latihan tangga. *Ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki.

Ladder drill icky shaffle adalah salah satu tangga ketangkasan yang paling banyak digunakan dalam latihan kelincahan dimana posisi tangga direbahkan atau diletakkan diatas tanah yang berfungsi melatih kelincahan. Menurut lee e. brown (2005:108-114), adapun meningkatkan kelincahan, yaitu dapat menggunakan latihan *side right-in* (*agility ladder drill*), *in out shuffle (agility ladder drill), icky shuffle (agility ladder drill), snack jumpt (agility ladder drill).*

Melihat dari permasalahan di atas yang terjadi, maka untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan latihan kelincahan terhadap pemain SSB GARUDA JAYA FA tersebut. Untuk mengatasi hal itu peneliti mengambil sebuah judul penelitian yang mengkaji tentang "Pengaruh latihan *ladder drill icky shaffle* terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB GARUDA JAYA FA".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat di identifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Kurangnya program latihan sepak bola, dapat menyebabkan pemain tidak maksimal untuk meningkatkan kelincahan para pemain sepak bola di SSB GARUDA JAYA FA.
2. Kurangnya pelatih menitik beratkan latihan untuk kelincahan, disebabkan karena kurangnya pengetahun pelatih tentang latihan *ladder drill icky shaffle* di SSB GARUDA JAYA FA.

C. Rumusan Masalah

Dalam latihan kelincahan permainan sepak bola berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada pemain sepak bola di SSB GARUDA JAYA FA. Maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan *ladder drill icky shaffle* terhadap kelincahan pemain sepak bola usia 10 tahun di SSB GARUDA JAYA FA?

D. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini dibedakan menjai 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mencari ada tidaknya pengaruh latihan *ladder drill icky shaffle* terhadap kelincahan pemain sepak bola usia 10 tahun di SSB GARUDA JAYA FA.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *ladder drill icky shaffle* terhadap kelincahan pemain sepak bola usia 10 tahun di SSB GARUDA JAYA FA

E. Manfaat Penelitan

Manfaat yang diperoleh dari penelitian adalah:

1. **Teoritis** : Manfaat teori dan penelitian ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan di bidang disiplin ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan permainan sepakbola. Selain itu, penelitian ini juga dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain dengan tema sejenis, terutama dilingkungan SSB GARUDA JAYA FA.
2. **Praktis**

a. Bagi pengguna

Penelitian ini dapat mengetahui peningkatan kelincahan pemain sepak bola dengan latihan *ladder drill icky shaffle* di SSB GARUDA JAYA FA.

b. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplentasikan ilmu yang sudah dipelajari diperkulihan, penulis dapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis dapat wawasan baru dari sumber buku dan sumber jurnal yang sudah dibaca.