

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga futsal merupakan olahraga bola besar yang mirip dengan sepak bola, walau sekilas mirip banyak perbedaan antara sepak bola dengan futsal baik dari segi luas lapangan, jumlah pemain, waktu pertandingan, juga peraturan-peraturan yang berlaku di dalam permainannya, futsal juga merupakan olahraga yang sangat populer diberbagai kalangan usia baik anak, pemuda, hingga orang tua, selain sehat dan menyenangkan olahraga futsal juga lebih mudah dilakukan karena tidak diperlukan lapangan yang besar seperti sepak bola juga tidak perlu terlalu banyak orang untuk melakukannya cukup 5 pemain di setiap tim di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter untuk standart nasional, dan panjang 38-42 meter dan lebar 18-25 meter untuk standart internasional.(lhaksana:2011)

Olahraga futsal dikategorikan berdasarkan gender dan kelompok usia. Sudah banyak turnamen futsal untuk berbagai kategori usiabaik yang diselenggarakan resmi oleh asosiasi nasional ataupun yang dikelola oleh perseorangan, oleh karena itu kesempatan untuk mendapat prestasi dalam bidang ini terbentang begitu luas. Selain turnamen, klub dan akademi futsal juga telah banyak didirikan baik klub dan akademi yang besar bersekala nasional hingga klub dan akademi yang masih merintis dan berkembang semua itu merupakan alat bantu untuk menoreh prestasi di dunia futsal.

Dalam permainan futsal ada 5 tehnik dasar yang harus di kuasai yaitu menendang bola(*shooting*), mengumpan bola (*passing*), menyundul bola(*heading*), menggiring(*dribbling*), dan menerima umpan (*control*), sebelum masuk ke lima tehnik dasar tersebut harus terlebih dahulu mempunyai beberapa aspek keterampilan penting salah satunya yaitu kelincahan, tanpa kelincahan yang memadai tehnik-tehnik dasar tersebut tidak akan bisa dilakukan dengan sempurna terutama pada tehnik menggiring bola atau dribbling kelincahan sangat dibutuhkan, baik saat membawa bola ataupun saat bergerak melewati pemain lawan, tanpa kelincahan yang memadai hal tersebut akan sangat sulit untuk dilakukan.(lhaksana : 2011)

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan banyak pemain futsal di kategori usia dibawah 16 tahun (U-16) masih belum memiliki kelincahan yang memadai sehingga timbul masalah saat menggiring bola dari bola terlepas dari kaki dikarenakan kurang lincah mengolah bola, hingga passing yang kurang terukur dikarenakan perubahan posisi tubuh yang lambat akibat kurangnya kelincahan, banyak pula yang gagal melakukan dribble melewati pemain lawan karena gerakan tubuh yang kaku dan udah ditebak, oleh karena itu dibutuhkan sebuah metode latihan khusus untuk mengasah kelincahan pemain agar dapat melakukan tehnik-tehnik dasar permainan futsal dengan lebih baik. Agar proses latihan bejalan sistematis, perlu adanya latihan yang berulang ulang agar para pemain dapat membiasakan gerakan dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pelatih.

Penelitian ini didukung dengan teori tentang latihan ladder drill bahwa bentuk latihan ladder drill dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan (fantiro 2018, 21) Fatchurrahma dkk, 2019, 163; Robert S.K et al, 2017, 310). Jadi Jenis gerakan Ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot foward, two foot side

way, SI in & out, merupakan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk meningkatkan kelincahan pada seluruh cabang olahraga yang menggunakan aspek kelincahan

Berdasarkan observasi peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa pelatih yang ada di klub futsal Berlian Jaya FC terutama yang melatih langsung para pemain U-16 baik putra maupun putri setuju dalam melakukan latihan ladder drills untuk meningkatkan kelincahan para pemainnya dan diukur dengan shuttle run dan lari zig-zag sebagai alat ukur.

Berdasarkan masalah dan analisa di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Agility Ladder Drills terhadap Kelincahan Pemain Futsal U-16 klub Berlian Jaya FC Sidoarjo”

B. Batasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak meluas, serta mengingat keterbatasan kemampuan tenaga dan waktu peneliti maka perlu adanya pembatasan masalah, sehingga permasalahan lebih terfokus. Batasan masalah penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan ladder drills terhadap kelincahan pemain futsal U-16 klub Berlian Jaya FC Sidoarjo”.

C. Rumusan Masalah

Secara umum permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak atlet kategori umur U-16 pada club Berlian Jaya FC yang masih kurang dalam kelentukan sehingga menimbulkan masalah saat melakukan dribble dan berbagai teknik yang memerlukan perubahan arah gerak tubuh secara cepat dan tiba-tiba:

1. Seberapa Besar Pengaruh latihan agility ladder drills dalam meningkatkan kelincahan pada pemain?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk :
“Menguji bahwa latihan Ladder drills memiliki pengaruh untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal kategori umur dibawah 16 tahun”

E. Manfaat Penelitian

Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan

1. Bagi Peneliti
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan.
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang.
2. Bagi Pelatih

- a. Dapat digunakan sebagai metode Latihan.
- b. Menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain.
- c. Memberikan opsi Latihan yang lebih banyak kepada pelatih.

3. Bagi Pembaca Umum

- a. Dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh Latihan Menggunakan metode Lader Drills untuk meningkatkan kelincuhan pemain futsal
- b. Memberikan Informasi kepada masyarakat tentang metode lader drills yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincuhan pemain futsal
- c. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan pemain futsal
- d. Dijadikan referensi latihan kelincuhan bagi pembaca yang berhubungan langsung dengan permainan futsal baik pemain maupun pelatih