

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga yang populer diseluruh duia dan hampir semua negara di Eropa, Amerika Serikat, Asia, dan Afrika mengenalnya. Menurut Scheunemann dalam Almustofa, 2015 mengatakan bahwa sepakbola saat ini merupakan olahraga yang paling populer di dunia mengalahkan jenis olahraga lainnya seperti basket, voli, dan tenis.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan menggunakan kaki kecuali seorang penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya didalam daerah penalti (Sucipto, dkk. 2000) dalam (Rohman, S. 2015). Menurut Saqurin dalam Syahida. (2015) olahraga mempunyai pengertian sebagai aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. Tujuan dari bermain sepakbola bermacam – macam, selain mencari kesenangan, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian oleh seseorang pemain sepakbola dalam mencapai prestasi setinggi – tingginya. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram sesuai dengan tujuan tertentu.

Permainan sepakbola dari masa ke masa mengalami banyak kemajuan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik dalam permainan serta mental pemain itu sendiri (Budianto, 2012). Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan suatu prestasi. Dengan demikian perlu adanya latihan yang bagus sesuai sasaran dan tujuan latihan yang terencana. Seperti yang dikatakan oleh Bompa dan Haff, G. (2009) dalam bukunya yang berjudul “*Periodization Theory and Methodology of Training*“ bahwa tujuan diadakannya latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas, dan kualitas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka saat kompetisi. Menurut Sceunemann dalam Ismoyo, 2014 mengatakan bahwa komponen kondisi fisik meliputi *speed, strength, endurance,*

flexibility, accuration, power, coordination, reaction, balance, dan agility.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno H.P (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan 4 bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing- masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat mendukung dalam permainan sepakbola. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya (Widiastuti. 2015:125). Menurut Bompada dalam (Purnomo, 2016:2)

Kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam banyak olahraga seperti dalam berlari, tinju, anggar, hoki, dan olahraga tim lainnya. Bentuk latihan kecepatan ada beberapa macam diantaranya ialah Pro agility, T-drill, figure eights, ladder drill, bag drill, forward back, Abc Run dan lainnya (Brown. Lee dkk. 2000:86) dalam (Pramukti. 2014:41).

Kecepatan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk dapat meningkatkan kecepatan yaitu menggunakan latihan *ladder drill* atau tangga ketangkasan. *Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Syahida. 2015:2). *Ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti, 2015 : 41). Adapun variasi latihan ladder drill menurut Tony Reynolds, 2010 yaitu *foot in each*, *feet in each*, *in in out out*, dan *x-over zig zag*. Dalam penelitian ini, variasi yang digunakan adalah *ladder drill foot in each*.

Dari sekian banyak SSB yang berada di daerah Kabupaten Gresik ini peneliti memilih SSB PS Putra Ujungpangkah untuk dijadikan obyek dalam penelitian, karena SSB PS Putra Ujungpangkah memiliki pemain yang banyak dan aktif dalam latihan. Di samping itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa permainan sepakbola di SSB PS Putra Ujungpangkah pada umumnya telah dilakukan dengan baik oleh pemain, namun masih memiliki beberapa kekurangan. Kekurangan itu adalah ketika pemain melakukan gerakan lari melewati lawan, pemain memiliki kesulitan dalam hal memutar badan untuk mengecoh lawan dan sulit untuk melepaskan diri dari pengawalan yang dilakukan

lawan. Kelincahan saat menggiring bola terlihat kurang maksimal saat diperagakan oleh pemain SSB PS Putra Ujungpangkah. Kecepatan berlari saat menggiring bola juga tidak begitu maksimal, sehingga bola yang dikuasai sangat mudah direbut oleh lawan. Selain itu, pemain banyak yang tidak serius saat melakukan gerakan latihan dan pemain mengalami kebosanan saat mengikuti latihan karena pemberian materi yang monoton dari seorang pelatih.

Berdasarkan latar belakang tersebut, menganggap penting untuk dapat membahas masalah dalam hal latihan *ladder drill foot in each* untuk meningkatkan latihan kecepatan pemain, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain Sepak Bola SSB PS Putra Ujungpangkah, sehingga melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Foot In Each* terhadap Kecepatan pada Pemain Sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang mendominasi dalam “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Foot In Each* terhadap Kecepatan pada Pemain Sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah”. Latihan kecepatan yang digunakan yakni lari berjarak 60 meter.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, pengamatan dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Adakah pengaruh latihan *ladder drill foot in each* terhadap kecepatan pada pemain sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill foot in each* terhadap kecepatan pada pemain sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini, mengharapkan ada berapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya adalah:

A. Manfaat teoritis

Memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan ladder drill foot in each terhadap kecepatan pada pemain sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah

B. Manfaat praktis

a. Bagi pelatih

- 1) Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan khususnya pada latihan *ladder drill*
- 2) Memberikan informasi mengenai tambahan bentuk variasi latihan dalam mengembangkan kondisi fisik terutama kecepatan

b. Bagi pemain

Memberikan informasi pada pemain tentang cara meningkatkan kecepatan dan kondisi fisik pada latihan *ladder drill*.