

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, karena dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem musculoskeletal semata namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat. Apabila olahraga dilakukan dengan takaran yang sesuai baik intensitas, lama, dan frekwensinya maka akan memberikan hasil peningkatan kerja otot, daya tahan, kecepatan reaksi, kemampuan pengambilan oksigen secara maksimal, menguatkan otot jantung, mengontrol tekanan darah serta frekuensi nadi. Olahraga atau latihan, berdasarkan pemakaian oksigen atau sistem energi dominan yang digunakan dalam latihan dapat dibagi menjadi latihan aerobik dan anaerobik.

Sepak bola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, menggugah gaya, mendobrak selera, dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan dalam diri manusia. Poer (2006) menjelaskan, sepak bola saat ini sudah mencerminkan sebagai sebuah kekuatan global, kekuatan politik dan bahkan sebagai

1

kekuatan budaya. Sepak bola adalah bisnis, identitas, politik, dan keyakinan yang termodifikasi melalui penyelenggaraan suatu perayaan yang penuh dengan kegembiraan. Sepak bola menjadi sedemikian besar, kuat, dan berpengaruh besar karena sepakbola dapat membantu mulai dari perseorangan hingga negara, merasa menjadi bagian dari suatu yang lebih besar di luar dirinya.

Olahraga Sepakbola telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepakbola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas menayangkan berita – berita.

latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban pelatihan, waktu atau intensitasnya.

Ladder drill merupakan salah satu bentuk pelatihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan.

Lari adalah melangkah dengan kecepatan tinggi, namun lari berbeda dengan jalan cepat.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas pengaruh pelatihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya dengan menggunakan tes lari 60 meter.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pelatihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel yang terikat adalah peningkatan kecepatan (Y) sedangkan variabel bebas adalah pelatihan speed run (X).

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman seorang pelatih untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter melalui pelatihan ladder drill kepada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya.
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan untuk melihat tingkat kecepatan lari 60 meter masing-masing pemain sepak bola U-13 tahun SSB Colombo Surabaya. Sehingga atlet dapat menjadikan patokan untuk mengembangkan prestasi.

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana motivasi untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter pemain sepak bola U-13 SSB Colombo Surabaya.