

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia. Bahkan sekarang permainan sepak bola sudah dimainkan pula oleh kaum wanita Indonesia (Abid, dkk 2013). Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan ada banyak hal yang perlu dibicarakan dan dibahas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda saling serang menyerang kegawang lawan. (Febrianto, dkk 2017)

Di dalam permainan sepak bola, taktik permainan merupakan gabungan dari unsur teknik, kondisi fisik, dan mental. Taktik dasar permainan adalah teknik yang dikuasai oleh setiap pemain. Karena antara taktik permainan dengan materi pemain terjadi interaksi yang sangat menentukan sukses atau tidaknya suatu kesebelasan, dan taktik itu sendiri sangat tergantung dari teknik yang dimiliki pemain. Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan menurut Timmo Scheunemen (2012:14)

Di dalam setiap pertandingan, banyak kesebelasan yang menerapkan pola permainan bertahan (*defensif*) dengan penjagaan ketat dan rapat. Hal ini berarti ruang gerak setiap pemain akan lebih sempit, untuk mengatasi pola permainan bertahan tersebut adalah dengan cara meningkatkan ketrampilan menguasai, mengontrol dan mengendalikan bola sampai pada tingkat yang optimal.

Salah satu teknik menguasai, mengontrol dan mengendalikan bola yang sering diterapkan untuk menanggulangi pola permainan bertahan dengan penjagaan ketat dan rapat adalah teknik menggiring bola. Latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga

yang berisikan teori materi dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Sukadiyanto (2011). Jadi latihan adalah merupakan suatu proses perubahan untuk mengarah ke arah yang lebih baik lagi.

Kecepatan menggiring bola merupakan salah satu teknik terpenting dalam permainan sepak bola, karena teknik tersebut selain dapat digunakan untuk melakukan penyerangan yang sekaligus membuka pertahanan lawan dan membuka kesempatan mencetak gol ke gawang lawan, dapat digunakan juga untuk mengendalikan pola permainan. Cara atau metode latihan yang dapat digunakan, faktor yang mempunyai pengaruh terhadap kelincahan menggiring bola salah satunya adalah latihan *ladder drill*. Sehubungan dengan hal itu, peneliti ingin memperoleh data secara empiris tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Perlu disadari bahwa untuk memperoleh suatu kemampuan maksimal atlet harus memperoleh latihan secara berkelanjutan bertujuan tidak hanya latihan dalam waktu yang singkat akan tetapi melakukan latihan yang bertahap dan dengan tahapan yang benar. Dalam beberapa tahun terakhir ini telah berkembang model latihan kelincahan atau kecepatan yang alat nya menyerupai tangga yang dinamakan *ladder drill*, *ladder drill* yaitu suatu bentuk latihan *ladder* yang sangat di butuhkan untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan dan kordinasi untuk atlet, di samping itu *ladder drill* kelincahan ini sangat populer untuk pelatih mencari cara latihan meningkatkan kecepatan, kordinasi, keseimbangan dan kelincahan pada atlet.

B. Batasan masalah

Berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola, jadi pada dasar nya hanya membahas pada masalah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola?"
2. Seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada permainan sepak bola"

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk memperoleh data secara empiris tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada permainan sepak bola.

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberikan referensi ilmu dibidang keolahragan.
2. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperjelas informasi tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola.
3. Sebagai bahan panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga sepak bola.
4. Sebagai bahan studi banding hasil analisis pengukuran dengan peneliti-peneliti terdahulu yang sejenis.
5. Dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan aktifitas melatih