

AB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sendiri merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua sesuai dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status sosial, atau derajat masyarakat. Hal ini bisa dikatakan bahwa olahraga dilakukan oleh beberapa unsur lapisan masyarakat. Olahraga didefinisikan sebagai segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Maksum, 2009). Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan dapat meningkatkan kemampuan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetisi) dalam jangka waktu (durasi) lama, berisikan materi . Prestasi dan kualitas atlet diberbagai cabang olahraga harus ditingkatkan, agar tidak mengalami penurunan. Pelatih diharuskan dapat membuat suatu program latihan yang mampu menunjang potensi atlet dan dapat memberikan prestasi secara maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Ambarukmi, dkk (2007) bahwa untuk mencapai suatu prestasi maksimal diperlukan teori latihan yang didukung dengan berbagai ilmu antara lain filsafat, psikologi olahraga, biomekanika, sejarah, gizi olahraga, PPPK, pertumbuhan dan perkembangan, anatomi, fisiologi dan kecakapan melatih. Menurut Bompa (2009) faktor-faktor yang perlu dilakukan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah: persiapan mental, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental.

Kemampuan fisik diperlukan untuk memperoleh keterampilan teknik yang lebih baik, kemampuan teknik yang lebih baik, dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan taktik dan jika kemampuan taktik diperoleh maka bermanfaat digunakan untuk

persiapan memperoleh kemampuan bertanding. Dari berbagai faktor tersebut, fisik merupakan fondasi dari puncak prestasi. Kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Dalam setiap aktivitas latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologi atlet. Oleh karena itu, komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Dalam membuat sebuah program latihan, pelatih harus mengerti terlebih dahulu mengenai prinsip-prinsip latihan agar tujuan dari latihan tersebut dapat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Nurhasan (2011) “Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Begitu juga dengan atlet, kebugaran jasmani sangat penting untuk sebuah prestasi dengan menerima latihan dari seorang pelatih bisa meraih harapan seluruh atlet. Kondisi fisik memiliki peranan yang sangat dominan dalam peningkatan performa atau prestasi atlet khususnya pada cabang-cabang olahraga pertandingan. Disamping itu pula keberadaan kondisi fisik yang baik akan memberikan kontribusi positif pada atlet dalam penguasaan teknik-teknik dalam cabang olahraga. Teknik dan taktik, begitu pula kondisi mental ikut dipengaruhi oleh kondisi fisik (Lutan 2013)

Ladder drills adalah suatu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat yang menyerupai anak tangga yang di taruh di atas lantai. Cara pemakaian alat ini adalah dengan cara melompat dengan satu kaki atau dua kaki. Latihan ini banyak berpengaruh pada otot tungkai (Khoiruzzaman, 2016). Menurut Lee Brown dkk (2000) dalam bukunya *Training For Speed, Agility, and Quickness* untuk dapat meningkatkan kelincahan salah satunya dapat menggunakan alat

ladder. Dalam penelitian ini menggunakan metode latihan *Ladder Drills*.

Program latihan *Ladder Drills* belum dilatihkan atau dilakukan di Unit Kegiatan PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya pada anggota Putra yang mengikuti UKM PSHT. Atas dasar tersebut penulis tertarik dan terdorong ingin melakukan penelitian terfokus kepada kelincahan dengan menggunakan latihan *Ladder Drills*, peneliti ingin mengkaji dan menganalisis apakah latihan *Ladder Drills* bisa meningkatkan kelincahan. Selain itu peneliti ingin membuktikan bahwa program latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pada anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

B. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap kelincahan pada anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap kelinchan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah tentang menganalisis pengaruh metode latihan *ladder drills* terhadap kelincahan.

E. Manfaat Penelitian

1. Dapat menjadi rujukan Pembina atau pelatih dalam meningkatkan kelincahan
2. Menambah ilmu baru dalam kondisi fisik

3. Sebagai penelitian lanjutan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya
4. Sebagai informasi kepada keluarga besar PSHT dalam melakukan pelatihan fisik
5. Menambah ilmu untuk penelitian.