

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berperan penting terhadap aktivitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani, namun olahraga juga digunakan sebagai sarana pendidikan, meningkatkan prestasi dan juga olahraga sebagai alat untuk menyalurkan minat dan bakat.

Salah satunya adalah permainan sepak bola yang dari masa dulu sampai masa sekarang merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan banyak diminati oleh kalangan masyarakat khususnya anak-anak juga tertarik pada sepak bola. Olahraga sepakbola menjadi suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia karena banyaknya minat dari setiap orang untuk bermain bola, sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk dasar sampai menjadi sepak bola tingkat profesional yang sangat dikagumi banyak orang baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya (Palasa, 2020: 39).

Permainan sepak bola memerlukan latihan sangatlah penting bagi para pemain untuk mengasah keterampilan dalam bermain. Hal ini harus selalu dilaksanakan untuk membentuk kerjasama satu tim juga meningkatkan performa ketika bermain melawan tim lain. Kelincahan merupakan gerak

fleksibilitas tubuh yang sangat cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, 2018: 110). Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam berpindah posisi ke posisi lain secara cepat dan tetap menjaga keseimbangan dan kesadaran (Putu, 2018: 68). Kelincahan merupakan salah satu komponen dari banyaknya kesegaran motorik yang Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Variasi Ladder drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan sepakbola pada anak usia dini 11-14 tahun PS Putra Ujungpangkah. sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan tubuh dan bagian-bagiannya (Zusyah, 2015: 205). Pemain akan banyak mendapatkan manfaat apabila memiliki kelincahan di antaranya dapat dengan mudah melakukan gerakan variasi dimana pemain melaksanakan dua gerakan secara bersamaan dan cepat contohnya melakukan tendangan bersamaan dengan mengubah arah dan sehingga pemain dapat lebih cepat beradaptasi untuk menguasai Teknik-teknik baru dalam permainan sepak bola dibandingkan dengan pemain lain yang kelincahannya kurang. Selain itu dengan kelincahan dapat menghemat energi karena terdapat gerakan yang awalnya dilakukan masing-masing dan menguras energi lebih banyak menjadi lebih sedikit sehingga pemain tetap bisa menyimpan energi sampai pertandingan selesai.

Pada permainan sepak bola kelincahan pemain sangatlah penting karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka pemain akan mudah melewati lawan atau membuat peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan saat pertandingan. Ada banyak latihan kelincahan yang dapat dimodifikasi oleh pelatih, misalnya pelatihan lari model zig-zag, latihan lari

lurus dengan bolak balik, dan sebagainya. Memodifikasi model latihan yang sudah ada dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi pemain berlatih lebih giat dan memberikan suasana baru dalam latihan agar latihan terjadi tidak secara monoton. Kelincahan setiap pemain dapat di tingkatkan dengan menggunakan latihan variasi ladder drill. Banyak pemain yang sudah berpengalaman juga menggunakannya sebagai variasi latihan. Latihan gerak variasi ini membutuhkan alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai.

Dari sekian banyak SSB yang berada di Gresik khususnya di Ujungpangkah ini peneliti memilih SSB PS Putra Ujungpangkah yang berada di Gresik bagian utara untuk dijadikan objek penelitian, karena SSB PS Putra Ujungpangkah memiliki anggota yang cukup khususnya kelompok usia 11-14 tahun. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak anak atau siswa yang belum memiliki tingkat kelincahan yang cukup, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang kurang tanggap dalam penguasaan dan merebut bola dari lawan, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh koordinasi yang tidak baik pemain. Banyak siswa yang merasa cepat bosan saat latihan karena pelatih yang masih memberikan variasi latihan yang monoton.

Alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Variasi Ladder drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan sSepakbola Anak Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik” karena ingin mengetahui seberapa pengaruhnya teknik latihan ladder drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola khususnya pada anak usia dini yang bertujuan untuk mempertegas kepribadian anak agar berkarakter, berjiwa sportif serta jujur sehingga tidak mudah patah semangat dalam menapak jalan prestasi di segala bidang.

## B. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Variasi Ladder drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan sepakbola pada anak usia dini 11-14 tahun PS Putra Ujungpangkah.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Icky Shuffle terhadap peningkatan pelincahan pemain sepakbola pada anak usia Dini 11-14 tahun?
2. Adakah Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Two Foot Lateral Hoop terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola pada anak usia dini 11-14 tahun?
3. Lebih besar manakah pengaruh Pengaruh Latihan Variasi Ladder Lrill Icky Shuffle atau Two Foot Lateral Hoop terhadap kelincahan sepakbola pada anak usia dini 11-14 tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik?

## D. Tujuan Penelitian

Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan Variasi Ladder drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap kelincahan sepakbola pada anak usia dini 11-14 tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik.

## E. Manfaat Penilitan

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun se-profesi dalam membahas meningkatkan kemampuan sepak bola khususnya kelincahan

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai Pengaruh Latihan Variasi Ladder drill Icky Shuffle dan Two Foot Lateral Hoop terhadap Kelincahan sepakbola pada anak usia dini PS Putra Ujungpangkah.

b. Bagi Atlet

Atlet dapat meningkatkan kemampuan dalam sepakbola dan atlet bisa mengeluarkan semua potensi yang dimilikinya.

c. Bagi klub

Mengidentifikasi dan memudahkan sejak dini atlet yang berbakat dalam melakukan pembinaan dan dapat menjadi bahan pertimbangan penyusunan program latihan di klub