

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan moderen sekarang membuat manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencaharian.

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang paling pesat perkembangannya dikehidupan modern sekarang ini. Olahraga ini bisa dibilang olahraga hobi yang kemudian dari hobi tersebut bisa berkembang menjadi mata pencaharian olahraga. Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainan memiliki gerakan yang cukup kompleks. Dalam pelaksanaan permainan sepak bola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memainkan tehnik dasar bermain sepak bolayang dilakukan dalam waktu cukup lama yaitu 2 x 45 menit.

Saat ini olahraga sepak bola berkembang dengan pesat, banyak turnamen sepak bola yang dilakukan, baik oleh swasta maupu turnamen yang berada dibawah naungan PSSI (persatuan sepak bola seluruh indonesia) yang dari kelompok umur sampai pada pertandingan profesional, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi para pelatih sepak bola sebab permainan sepak bola adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama kolektif atau kerjasama tim serta membutuhkan kemampuan tehnik dasar yang baik.

Untuk itu perlu dilakukan latihan yang lebih mengarah pembentukan fisik yang seiring dengan itu didukung latihan tehnik, takti, dan mental bertanding, hal iini menjadi perhatian bagi pelatih akan memberikan porsi yang seimbang pada saat melakukan penelitian, dimana dalam melakukan latihan tentunya setiap cabang olahraga membutuhkan porsi masing-masing. Dalam melatih kondisi fisik maka dapat dilakukan dengan melatih beberapa unsur fisik, unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khusus meliputi stamina, daya ledak, rekreasi, kordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Setiap cabang olahraga memiliki fisik tertentu dengan persyaratan tertentu yang harus dipenuhi. Seorang pemain sepak bola harus memiliki fisik yang telah disyaratkan agar dia dapat melakukan keseluha

teknik dasar pada saat bermain, pada saat menyerang bahkan pada menguasai bola dan menendang bola sejauh mungkin yang dikenal dengan tendangan long yang diperlukan untuk menyerang saat serangan balik. Oleh sebab itu teknik menggiring bola perlu mendapatkan latihan yang khusus.

Dalam pertandingan antara sekolah yang perlu dilaksanakan berbagai bidang masi banyak teknik menggiring bola yang belum tepat dalam hal ini yang telah mengarah ke kelincahan menggiring bola. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan penelitian di SMPN 12 Gorontalo, menunjukkan sebagian besar siswa sudah mampu bermain bola namun belum didukung dengan teknik yang baik, ini disebabkan kerna belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa bermain sepak bola, selai itu prestasi olahraga sepak bola belum mencapai hasil yang diharapkan. Permasalahan diatas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja atau akan menyebabkan kemunduran dicabang olahraga bahkan akan membuat prestasi sepak bola jauh untuk mendapatkan prestasi yang terbaik, oleh sebab itu tentunya perlu diberikan solusi akan hal ini. Salah satu yang menjadi solusinya adalah memberikan latihan yang mengarah dan terencana dengan porsi latihan yang sesuai.

Menurut Joe Luxbacher (2004:1) unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan non aerobik, serta kekuatan otot. Sesuai dengan apa yang telah dituliskan oleh JoeLuxbacher, untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik maka salah satu unsur utama yang harus dimiliki pemain sepakbola adalah kelincahan. Menurut Sajoto (1995:9) kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahanya cukup baik. Kelincahan dalam permainan sepak bola sangatlah penting, karena apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan sangat membantu pemain tersebut dalam menjalankan tugas-tugasnya pada saat bertanding dan hal ini akan berpengaruh pada tim atau club yang dibelanya.

Diantara berbagai macam latihan yang ada, latihan *agility ladder* latihan ini lebih menitik beratkan pada kemampuan atlet dalam meningkatkan kelincahan kaki sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola, sebab latihan ini lebih menekankan pada kelincahan menggiring.

Latihan *agility ladder* adalah bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat berupa ladder(tangga). *Agility ladder* digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak dengan berlatih *Agility ladder* akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh. Gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan kordinasi antara bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan *Agility ladder* secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan system saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki.

Tujuan utama dari pelatihan *Agility ladder* adalah untuk membantu orang bergerak menggunakan pola rumit dengan tetap dan gerak tertentu. Sedangkan Daniel Finagen(2010:2) menyatakan latihan *Agility ladder* ini bekerja dengan memaksa system saraf anda untuk mengirim informasi perekrutan ke otot-otot pada tingkat yang lebih tinggi, dari kesempatan merekrut unit motorik yang lebih. Ini akan membuat atlet lebih linca dan lebih cepat.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan penerapan latihan *Agility Ladder*, dalam meningkatkan kelincahan kaki untuk melakukan tehnik menggiring bola pada permainan sepak bola dengan judul “*PENGARUH METODE LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA(studi eksperimen pada klub sepak bola ekstrakurikuler SMPN 12 Gorontalo)*).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat di indetifikasi masalah yaitu;

1. Apakah latihan *agility ladder* dapat mempengaruhi kecepatan menggiring bola?
2. Bagaimana membedakan strategi untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola?
3. Adakah penerapan latihan *agility ladder* yang baik dan sistematis dapat mempengaruhi kecepatan menggiring bola?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan:

Apakah terdapat pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kecepatan menggiring bola Atlet SMPN 12 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap peningkatan menggiring bola dalam permainan sepak bola Atlet SMPN 12 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Atlet

Menambah pengetahuan bagi Atlet dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola didalam permainan sepak bola melalui latihan *Agility Ladder* yang dilakukan secara teratur, dan berkesinambungan.

2. Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa,khususnya mengenai faktor tentang latihan *Agility Ladder*

3. Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk peningkatan kemampuan Atlet melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

4. Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih Atlet dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi Atlet

Atlet dapat lebih giat mempraktekkan latihan-latihan fisik, terutama pada latihan *Agility Ladde*, agar supaya kemampuan melakukan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat meningkat.

2. Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih Atlet khususnya latihan menggiring bola bola dalam olahraga permainan sepak bola serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan Atlet meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi Peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap Atlet.