

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal adalah olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan dari tingkat usia yaitu anak-anak, remaja, maupun dewasa. Bahkan tidak juga mengenal gender, tidak hanya laki-laki, wanita pun tidak sedikit yang suka menggeluti olahraga ini. Maka dari itu, semakin bertambahnya peminat permainan futsal akan menambah juga jumlah persaingan dalam olahraga ini. “Permainan futsal dimainkan dengan gerakan bola yang sangat cepat, dan pemain bermain dengan gerakan sebanyak mungkin baik saat menyerang maupun bertahan” (Aldama Annisa Pebrianti, 2022), maka dari itu penulis terpacu untuk membuat sebuah penelitian mengenai pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap permainan futsal karena kelincahan sangatlah berpengaruh terhadap pola permainan futsal, dikarenakan luas lapangan yang tidak terlalu besar dan pemain harus melewati atau menggocek lawan dengan menggunakan *passing* maupun *dribbling*, dan permainan futsal modern pemain futsal dituntut untuk bisa berpindah posisi secara cepat dan terarah.

Selain di klub, futsal juga sangat populer di kalangan pelajar mulai dari SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi Indonesia, khususnya di kota Jakarta. Banyak sekali siswa atau mahasiswa ini baik itu untuk sekedar

refreshing, latihan, maupun kompetisi. Di sekolah khususnya SMP dan SMA, futsal mulai masuk program ekstrakurikuler. Sehingga bagi siswa yang menyukai olahraga futsal dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan ini. Salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah Madrasah Aliyah Negeri 8 Jakarta (MAN 8 Jakarta). Di MAN 8 Jakarta ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan olahraga yang paling diminati selain basket, biasanya mereka yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah yang mempunyai hobi bermain futsal atau sepakbola. Namun tidak menutup kemungkinan juga mereka mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Karena ajakan teman, saran atau keinginan orang tua, atau faktor lainnya. Hal ini menyebabkan perbedaan kualitas pemain dalam tim futsal itu sendiri, ada yang memiliki keterampilan bermain yang bagus, ada yang pas-pasan, bahkan bisa juga kurang. Kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis sore di lapangan sekolah, Sabtu pagi di lapangan ANS Nusukan. Kegiatan ini dilakukan rutin karena setiap tahun selalu ada kompetisi futsal antar SMA dan latihan rutin tentu saja diperlukan agar tim futsal MAN 8 Jakarta dapat menorehkan prestasi di bidang non- akademik tersebut. Untuk menunjang hal itu maka pihak sekolah menyiapkan seorang pelatih guna memberikan latihan agar tim futsalnya dapat berprestasi.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan

ditempat yang lebih kecil ukurannya di bandingkan sepak bola dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Futsal adalah permainan olahraga yang dilakukan dalam waktu 2 x 20 menit. Selama 40 menit, pemain dituntut untuk selalu aktif untuk bergerak. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang. “Olahraga futsal terbentuk dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan, sangat berbeda dengan olahraga sepakbola” (Hasbi Asshiddiqi & Heri Wahyudi, 2020). Performansi permainan futsal sangat ditunjang oleh keterampilan yang dimiliki oleh para pemainnya. Semakin terampil pemain dalam menguasai permainan, maka permainan futsal akan menjadi semakin menarik dan menantang. Dalam permainan futsal, salah satu keterampilan ini berkaitan dengan *skill* dalam penguasaan bola yang matang. Oleh karena itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Pada dasarnya teknik dasar futsal merupakan teknik atau gerakan yang sederhana, artinya teknik ini mudah dilakukan serta dapat dipe lajari melalui proses latihan. Seorang pemain futsal yang baik harus dibekali pengetahuan dan keterampilan teknik dasar futsal yang baik karena itu merupakan dasar awal seorang pemain futsal. Namun dalam perkembangannya tehnik kelincahan (*aggility*) memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal karena kemampuan tubuh untuk mengecoh

lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal. Teknik kelincahan (*aggility*) inilah yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini.

Ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta merupakan tempat penulis melaksanakan kegiatan magang club selama kurang lebih 3 bulan. Berdasarkan hasil observasi selama masa magang dan sedikit perbincangan kepada pelatih ekstrakurikuler Futsal MAN 8 Jakarta, menjelaskan bahwa pelatih belum banyak mempunyai program dan model latihan untuk tehnik kelincahan (*aggility*). Dalam memberikan latihan kelincahan, latihan yang diberikan hanya spontan sesuai keinginan pelatih saat melatih dan hanya mengikuti sesuai dengan yang apa pelatih dapat melalui otodidak dan pengalamannya sebagai pemain futsal. Sedangkan dari hasil observasi peneliti di lapangan, atlit masih kurang baik dalam hal teknik kelincahan, dan latihan yang diberikan oleh pelatih kurang bervariasi. Latihan kelincahan memang sudah diberikan namun masih banyak atlet belum menguasai teknik kelincahan dengan baik. Melihat teknik kelincahan (*aggiity*) sangat penting maka peneliti terdorong untuk meneliti dan mengembangkan sebuah produk berupa model latihan kelincahan (*aggility*) yang representatif melalui penelitian yang berjudul: “Pengaruh Model Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Futsal Putra Ekstrakurikuler Futsal MAN 8 Jakarta”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian, serta untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan, maka proses haruslah bersifat kompleks artinya terdapat ruang lingkup penelitian yang serba lengkap dan jelas. Maka oleh itu penulis membatasi permasalahan pada.

- a. Tempat penelitian yang akan dilaksanakan di lapangan futsal
MAN 8 Jakarta Jl, Balai Rakyat Jakarta Timur.
- b. Penelitian ini dengan populasi serta sampel pada pemain futsal
Ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta
- c. Efektivitas *Agility ladder drill* meningkatkan kelincahan futsal

2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan ke dalam beberapa rumusan masalah:

“Bagaimana pengaruh model latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet futsal ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta ?”

“Apakah ada sebuah peningkatan daya ledak perpindahan pada pelatihan *Agility ladder drill* ? “

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan ladder drill terhadap kelincahan pada permainan Futsal Putra Ekstrakurikuler Futsal MAN 8 Jakarta

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu :

1. Manfaat teoritis

Untuk teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi atlet atau pelatih pada saat menangani latihan menggunakan ladder drill terhadap kelincahan atlet futsal .

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.
- b. Bagi Atlet, agar mengerti pentingnya latihan yang baik agar mencapai prestasi yang tinggi.
- c. Bagi Club, sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan strategi, metode, model yang tepat dalam latihan.

- d. Bagi penelitian lain, hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet futsal.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yg ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Eribka Ruthellia, 2017) Pengaruh merupakan sebuah perubahan benda maupun manusia apabila di stimulus oleh berbagai hal, dan yang dimaksudkan pengaruh dalam penelitian ini adanya apakah ada perubahan peningkatan dalam latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal MAN 8 Jakarta

2. Latihan

Latihan menurut Apta Mylsidayu (2015) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih, yang dimaksud sebuah latihan dalam penelitian ini penulis menerapkan pelatihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta

3. Komponen Biomotor

Komponen Biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Nala, 2015) dalam jurnal (I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2017). Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik. Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas, dalam penelitian ini dan dalam komponen biomotor peneliti memfokuskan untuk melatih kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta.

4. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *agility* seseorang. Selain itu, *agility* dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. *Agility* berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan perubahan yang cepat dari posisi badan. Berikut ini definisi dari *agility*. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi (I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2017), untuk faktor kelincahan sasaran peneliti yaitu pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta, dan untuk melatih sebuah kelincahan menggunakan pelatihan *agility ladder drill*.

5. *Ladder drill*

Latihan ladder drill adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Lebih baik melakukan latihan ini diawal sesi latihan setelah pemanasan. Latihan ini juga adalah salah satu latihan yang penting dalam suatu latihan. Latihan *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan secara keseluruhan dan latihan ini tidak dimaksudkan secara berlebihan hingga mengalami kelelahan berarti atau sesak nafas (Fadli Zainuddin & P. Muhammad Yusuf, 2021), latihan *ladder drill* ini adalah latihan menggunakan sebuah tangga pelatihan untuk melatih tubuh bagian bawah yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta

6. Futsal

Futsal adalah Olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan Olahraga Futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Dengan menggunakan kaki, kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan .Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball possession. Akan tetapi melalui timing dan positioning

yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan. Olahraga futsal terbentuk dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan, sangat berbeda dengan olahraga sepakbola (Hasbi Asshiddiqi & Heri Wahyudi, 2020), permainan futsal ini sekarang sangat di gemari oleh usia kalangan remaja maka dari itu penelitian ini memilih sasaran nya kepada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta.

7. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah wadah pembentuk karakter peserta didik atau siswa yang dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah untuk meningkatkan kereatifitas siswa dan juga untuk menambah keterampilan siswa dalam melakukan kegiatan diluar pembelajaran kurikulum sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di tuju untuk siswa supaya mengembangkan dirinya, mulai pribadi, bakat, dan minat untuk bidang bidang di luar akademik (Wayan Aditya Purnama, 2023), ekstrakurikuler adalah sebuah pengembangan siswa diluar mata pelajaran pada tingkat sekolah sekaligus siswa untuk belajar berorganisasi dibawah bimbingan seorang guru dan yang menjadi sasaran penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta.