

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan Sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari, olahraga bukan sekedar untuk membugarkan tubuh tetapi juga sebagai ajang untuk menampilkan kemampuan seseorang. Olahraga memiliki berbagai macam jenis, yaitu olahraga renang, atletik, senam, olahraga bola kecil dan olahraga bola besar. Pada umumnya saat ini banyak orang-orang yang mulai terjun ke cabang olahraga bola besar, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa saat ini menyukai cabang olahraga bola besar salah satunya adalah olahraga Bola Voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Permainan bola voli harus dimainkan

dengan menggunakan tenaga atau fisik yang kuat dengan melibatkan otot-otot besar, atau dimainkan tenaga yang lemah namun terarah.

Selain fisik, olahraga juga membutuhkan teknik, taktik, dan mental yang baik agar dapat bersaing disetiap pertandingan. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya *Smash* yang merupakan senjata utama untuk menyerang sekaligus mematikan lawan. *Block* merupakan Teknik bertahan yang sangat penting, untuk melakukan *Block* yang baik, pemain harus memiliki jangkauan yang tinggi, tangan yang kuat serta fleksibilitas togok yang baik. Hal ini diperlukan pemain agar mampu memantau dan membaca bola umpan yang dipukul lawan.

Mempertahankan lapangan, baik menggunakan passing bawah maupun passing atas merupakan pertahanan kedua apabila *Block* gagal dilakukan dengan baik. Bola serangan yang cepat dan kadang-kadang dengan arah yang tak terduga karena gerak tipuan, menuntut kelincahan gerak untuk bertahan atau menutup daerah yang ditinggalkan oleh pemain yang bertugas mem-*block* serangan lawan.

Agility atau kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, oleh karena itu, seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik.

Club Bola Voli Dahlia ini merupakan suatu wadah bagi anak-anak remaja sampai dewasa dalam mengembangkan minat dan bakat anak khususnya pada cabang olahraga bola voli. Club yang berdiri tahun 2019 ini belum banyak mengikuti kejuaraan atau turnamen dikarenakan atlet yang masuk dalam club ini baru memulai latihan dari nol atau baru pertama kali belajar bermain voli. Hingga sampai sekarang jumlah atlet yang ada di club ini berjumlah 30 orang, dan beberapa kali juga sering mengikuti kejuaraan tingkat kelompok umur.

Permasalahan yang terjadi pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia, adalah hampir seluruh anggota memiliki kelemahan pada kelincahan sehingga sangat kurang maksimal dalam mengantisipasi dan menutup atau meng-cover ruang dalam pertandingan, oleh sebab itu berlatih kelincahan sangat penting dalam permainan bola voli terutama pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia saat bermain bola voli terlihat bahwa ada satu kekurangan yaitu kelincahan pada saat sedang bermain, terlihat ketika saat melakukan pertahanan. *Block* sudah sempurna dengan bola serangan yang cepat dan kadang-kadang dengan arah yang tak terduga karena gerak musuh yang seharusnya bola itu bisa diambil atau terjangkau nyatanya bola tidak dapat terjangkau pada saat latihan, sehingga itu dapat merugikan tim jika gagal mengambil bola yang seharusnya masih bisa terjangkau dengan passing.

Hal tersebut yang mengakibatkan hasil latihan bola voli masih lemah, permasalahan ini terjadi karna kurangnya latihan kelincahan, kelincahan dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *Ladder Drill*. Ladder Drill merupakan suatu bentuk alat bantu untuk latihan yang menyerupai anak tangga, berupa tali yang diletakkan di lantai, dengan cara memijakkan satu atau dua kaki. Latihan tersebut bermanfaat agar atlet memiliki pergerakan yang cepat dengan menggunakan metode Latihan sesuai dengan kemampuan atlet (Chandrakumar & Ramesh, 2015).

Melalui latihan *Ladder Drill* diharapkan mampu memberikan pengaruh untuk meningkatkan kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia. Maka penulis tertarik meneliti salah satu unsur latihan untuk meningkatkan kelincahan tersebut guna mencari masalah yang dapat dirumuskan adalah “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia**”

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik, maka penulisan perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis :

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Ladder Drill* Variabel terkait dalam penelitian ini adalah kelincahan.

- b. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia sebanyak 17 Atlet putra, yang menjadi sampel yang peneliti digunakan
- c. Penelitian ini dilakukan di Club Bola Voli Dahlia.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan apabila permasalahan dalam penelitian dapat dipecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh :

1. Dapat menunjukkan secara ilmiah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia.
2. Agar menjadi tolak ukur bagi atlet pada latihan ini bisa meningkatkan kelincahan.
3. Bagi pelatih untuk meningkatkan kreatifitas
4. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempu studi sarjana di jurusan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA BEKASI.

E. Definisi Operasional

Dalam bagian ini penulisan dikemukakan definisi operasional yang digunakan atau yang menjadi kerangka acuan peristilahan dalam definisi operasional adalah sebagai berikut:

1. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktifitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, meningkat secara bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan

psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Harsono (2015:50) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban Latihan atau pekerjaannya. Sehingga Latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi.

2. Ladder Drill adalah suatu bentuk alat bantu untuk Latihan yang menyerupai tangga, berupa tali yang diletakkan di lantai, dengan cara memijakkan satu atau dua kaki. Latihan tersebut bermanfaat agar atlet memiliki pergerakan yang cepat dengan menggunakan metode Latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet (Chandraumar & Ramesh, 2015).
3. Kelincahan adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut mengubah posisi tubuhnya dengan cepat dan perubahan posisi tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan arah yang tepat (Jay Dawes, 2012:7).

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Ladder drill adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakan di lantai atau tanah. Metode yang tepat dan sesuai yang digunakan dalam proses penelitian akan mempermudah dalam pencapaian tujuan penelitian. Oleh karena itu, semakin tepat metode yang digunakan dalam menyajikan bahan latihan akan semakin efektif dalam pencapaian tujuan pelatihan.

Dalam melaksanakan suatu penelitian, anggapan dasar merupakan asumsi yang menjadikan tumpuan segala pandangan kegiatan terhadap masalah yang di teliti. Maka, anggapan dasar atau asumsi-asumsi itu merupakan landasan dalam menyusun jawaban sementara dalam penelitian ini.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala atau kejadian tertentu yang tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi. Dalam tataran praktis hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul. Dengan demikian hipotesis yang dilakukan adalah “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia”.

Jadi hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia”.

Ho : Tidak Terdapat Perbedaan yang signifikan dari Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia”.