

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Olahraga telah menjadi trend dan sikap sosial di kalangan anak-anak, remaja dan masyarakat umum. Aktivitas fisik sebenarnya membawa banyak manfaat bagi tubuh, Olahraga dan kebugaran. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kekuatan jasmani. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Olahraga sebagai kajian ilmiah mempunyai tiga aspek keilmuan, yaitu ontologis, epistemologis, dan aksiologis. Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan oleh masyarakat umum. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dengan melibatkan seluruh anggota tubuh. Olahraga adalah kegiatan latihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan keterampilan, dasar motorik, dan kemampuan atlet (disiplin olahraga) (Bangun, 2016). Olahraga individu terdiri dari beladiri, lari dan renang sedangkan olahraga kelompok yaitu terdiri dari sepak bola, basket, voli dan futsal. Olahraga merupakan kebutuhan manusia, mewakili unsur dasar, dan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan jiwa (spiritual) dan jasmani (fisik) yang kuat. Oleh karena itu, setiap orang yang sering berolahraga memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik dibandingkan mereka yang sedikit atau tidak pernah berolahraga.

Di zaman modern ini, olahraga sudah menjadi gaya hidup dimana masyarakat dari berbagai kalangan banyak melakukan olahraga untuk mengisi waktu luang. Selain kegiatan rekreasi, Olahraga juga dilakukan dalam perlombaan. Selain itu, banyak sekolah menawarkan siswanya platform untuk lebih berkembang di bidang olahraga. Olahraga yang sangat populer di sekolah adalah futsal. Karena, futsal merupakan salah satu olahraga yang mudah dinikmati oleh semua kalangan mulai dari pelajar sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Futsal dimainkan dengan lima pemain di setiap tim. Lapangan yang digunakan berukuran lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola biasa. Permainan futsal modern banyak mengalami perubahan dan perkembangan pesat baik dari segi kondisi mental dan fisik pemain, serta strategi permainan dan teknik bermain. Piala dunia futsal (*FIFA Futsal World Cup*) adalah turnamen sepak bola dalam ruangan yang diselenggarakan oleh FIFA setiap empat tahun sekali. Futsal merupakan permainan yang menyerupai sepak bola, yang dimainkan dengan kecepatan dalam lapangan yang cukup kecil. Dalam olahraga futsal dan sepak bola, tujuannya adalah menciptakan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya (Gumantan & Mahfud, 2020). Selanjutnya (Sepriani, 2019) yang menjadi kunci utama untuk mewujudkan tujuan tersebut mencakup, aspek teknik, fisik serta strategi. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, tidak hanya penguasaan teknik dasar yang baik tetapi persiapan fisik juga sangat diperlukan (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Komponen fisik dasar meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan umum

(Arjuna, 2019). Dalam permainan futsal kelincahan menjadi salah satu yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena lapangan yang kecil menuntut setiap pemain futsal harus terus bergerak, berpindah arah untuk mengelabui lawan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain futsal. Oleh karena itu kelincahan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik yang digunakan (Arwih et al., 2019). Karena menggiring bola merupakan teknik yang harus dikuasai dan menjadi salah satu cara menyerang bagi setiap individu pada tim futsal.

Berikut data hasil *test agility* yang di lakukan di SMK Yadika Bandar Lampung :

**Tabel 1. 1 Hasil Test Agility**

No	Nama	Agility	No	Nama	Agility
1	AI	14.45	10	VA	14.48
2	PN	14.70	11	RB	14.75
3	FD	15.35	12	EV	16.30
4	KD	15.43	13	ZI	16.52
5	RJ	15.48	14	AD	16.30
6	IL	16.57	15	DM	15.26
7	GN	15.22	16	DI	16.43
8	AN	15.54	17	IM	16.72
9	SA	14.60	18	DI	16.55

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2024 peneliti melihat saat siswa bermain futsal banyak yang kurang memiliki kelincahan, dan di lihat dari data yang di dapat dari pelatih.

Peneliti juga mendapatkan informasi bahwa siswa di SMK Yadika Bandar Lampung yang bertempat di Jl. Soekarno-Hatta, Labuhan Dalam, Kec. Tj. Seneng, Kota Bandar Lampung, Lampung. Terdapat berbagai ekstrakurikuler salah satunya yaitu ekstrakurikuler futsal. Siswa di SMK Yadika Bandar Lampung banyak meminati ekstrakurikuler futsal dan pembina futsal juga sangat mendukung siswa untuk berprestasi di bidang olahraga terutama futsal. Selanjutnya wawancara peneliti kepada pelatih ketika siswa sedang berlatih futsal, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memang banyak yang kurang memiliki kelincahan. Hal ini terlihat pada saat wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kelincahan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika Bandar Lampung”.

## **1.2.Rumusan Masalah**

“Apakah terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika Bandar Lampung?”

## **1.3.Tujuan Penelitian**

“Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika BandarLampung.”

## **1.4.Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, serta untuk membuat penelitian lebih terfokus maka peneliti membatasi permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut

“Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap peningkatan Kelincahan siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika Bandar Lampung”.

### 1.5. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini peneliti diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru serta untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### 1) Bagi pihak sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam upaya peningkatan kemampuan terhadap kelincahan melalui model latihan *ladder drill*.

##### 2) Bagi pelatih dan pembina

1. Sebagai masukan kepada tim pelatih ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika Bandar Lampung kejuaraan selanjutnya.

2. Sebagai bahan evaluasi dalam pembinaan prestasi ekstrakurikuler futsal.

3. Sebagai referensi dan bahan bacaan para pelatih futsal dan sebagainya.

3) Bagi peneliti

Bagi penulis penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia.