

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yakni suatu fenomena di lingkungan masyarakat serta merupakan kegiatan keseharian. Dengan olahraga mampu membangun karakter individu hingga bangsa dalam negara dengan mengajarkan nilai sportif, aspek pembangun percaya diri. Olahraga dengan segala macamnya yakni aktivitas dengan banyak penggemar hingga dijadikan suatu rutinitas, olahraga juga merupakan kebutuhan tubuh akan kesehatan sehingga diperlukan dalam berbagai kalangan usia dari masa kanak-kanak hingga tua.

Suatu cabang olahraga dengan penggemar paling banyak yakni sepak bola. Dibuktikan dengan terdapat berbagai *club-club* sepak bola dengan pemain kualitas dan *suporter* tiap *club* yang banyak anggotanya di dalam sebuah kompetisi. minat masyarakat pada olahraga sepak bola yang besar, tidak berimbang akan prestasi Indonesia dalam kancah persepakbolaan Internasional. Maka pembinaan bibit perlu dilaksanakan oleh PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) dengan tujuan mampu menghasilkan pemain dengan kualitas tinggi.

Didunia perkembangan keolahragaan semakin meningkat dengan seiringnya minat masyarakat terhadap kegiatan tersebut, hal ini akan menjadi kompleks

tolak ukur terhadap perhatian para pembina untuk pemain yang bertujuan untuk meraih prestasi semaksimal mungkin.

Daya tahan adalah keadaan tubuh penting dalam permainan sepak bola. Sepak bola merupakan permainan dengan jangka waktu 90 menit. pemain diharuskan mengupayakan Gerakan yang ditujukan sebagai peluang cetak gol atau bertahan dari lawan. Kemampuan fisik dalam melaksanakan berbagai gerakan dalam permainan sangat diperlukan. Pemain dituntut harus sanggup melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti.

Perlu pemilihan dalam penggunaan metode yang sedemikian rupa atau menggunakan metode-metode baru yang dapat menarik minat pemain itu sendiri, agar pemain tetap bersemangat untuk melakukan latihan. Metode pelatihan tepat bagi pemain usia muda yakni latihan metode bermain, dikarenakan dengan metode bermain pemain lebih bersemangat untuk mengikuti latihan dan sekaligus dijadikan sebagai pembelajaran.

Sepak bola merupakan permainan dengan bertujuan masukkan bola sebanyaknya ke gawang lawan pertahankan gawang sendiri terhindar kemasukkan bola selanjutnya regu terbanyak masukkan bola yakni menang menurut Gifford, Clive (Raharjo, Septo Maulana, 2018: 1). Sekarang sepak bola tidak sekedar hobi, namun juga prestasi.

Tim sepak bola dengan jumlah tiap regu 11 pemain termasuk *kipper*. Pemain memanfaatkan seluruh anggota tubuh kecuali tangan kecuali *kipper* dalam kotak pinalti, sepak bola merupakan permainan bola besar mengahruskan

kerjasama antara pemain satu dengan yang lain demi menciptakan gol dalam gawang musuh sebanyaknya dalam waktu 90 menit.

Suryantoro (2014: 27) mengungkapkan “tempat pendidikan untuk yakni suatu lembaga yang mengajarkan tentang pengetahuan sepak bola terhadap pemain dari teknik yang paling dasar dengan baik benar”. Tempat Pendidikan sepak bola bertujuan menampung minat bakat anak mengenai permainan sepak bola.

SSB *Friend Soccer* Samarinda adalah sebuah sekolah sepak bola yang bergerak dibidang pengembangan, pembinaan dan pelatihan olahraga sepak bola yang berumur 7 tahun s/d 15 tahun dan didirikan di Samarinda pada tahun 2016. Sampai saat ini SSB *Friend Soccer* Samarinda sudah mempunyai anak didik berjumlah 60 orang anak.

Berdasar hasil observasi dan pengamatan oleh peneliti di SSB *Friend Soccer* Samarinda, pemain sering melakukan kesalahan *shooting* pada saat latihan maupun tanding, *shooting* yang dilakukan masih sering melenceng dari target sasaran gawang. Adapun tendangan yang dilakukan pemain masih lemah karna kurangnya (*power*) otot tungkai kaki sehingga pada saat *shooting* sangat mudah bagi penjaga gawang untuk menangkap bola dari tendangan seorang pemain.

Di dalam pembahasan ini akan meneliti tentang pengaruhnya latihan *ladder drill* atas hasil *shooting* di sepak bola. Tujuan dilakukannya program ini ingin mengetahui pengaruhnya latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* di (SSB)

Friend Soccer Samarinda. Jika dalam melakukan *shooting* dapat mengarah tepat dengan sempurna pada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan *shooting* bisa efektif. Hal ini yang menjadi peneliti akan menambahkan program latihan terutama latihan *shooting* dengan program *ladder drill*.

Aspek pengaruh dalam latihan *ladder drill* yakni pemberian ubahan *power* otot tungkai, otot kaki yang terus kontraksi hingga gerak loncat dan lari merupakan suatu latihan kelincahan dengan signifikan.

Tujuan latihan *speed ladder drill* yakni memberikan pelatihan kecepatan dan kelincahan bagi pemain SSB *Friend Soccer Samarinda*. Biasanya tingkatan kondisi pemain bisa diperhatikan atas fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan *speed ladder drill* menggunakan alat *ladder* (anak tangga) untuk lari, gerak dan pantulkan kaki dengan cepat (Gumilar dan Millah, 2019).

Permainan sepak bola membutuhkan latihan akan keterampilan permainan. Hal tersebut bertujuan kerjasama dalam suatu tim serta tingkatan perform saat lawan tim lain. Kelincahan yakni gerakan fleksibilitas yang dimiliki cepat dengan tetap seimbangan (Bhardwaj, 2018: 110). Kelincahan yakni kecakapan tubuh pindah posisi dengan cepat dan tetap seimbang serta sadar (Putu, 2018:68). Kelincahan yakni suatu komponen dari kebugaran motorik yang diperlukan oleh aktivitas dengan kecepatan gerakan tubuh (Zusyah, 2015: 205).

Manfaat kelincahan yakni memudahkan penguasaan teknik tinggi, memudahkan pengamatan pada lawan, memudahkan pengamatan pada

lingkungan, dan koordinasi gerakan ganda atau stimulasi. Kusnadi (2015: 29) mengungkapkan manfaat kelincahan yakni:

- a) Koordinasi gerak ganda.
- b) Memudahkan latihan tinggi.
- c) Bergerak dengan efisien dan efektif.
- d) Memudahkan pengamatan dan antisipadan pada lawan saat tanding.
- e) Mengantisipasi cedera.

Agility ladder meng improv dalam aspek gerak, tingkatan seimbang, daya otot, reaksi dan Kerjasama bagan tubuh dengan tujuan pemain ubah arah dengan cepat (*sprint*). Manfaat lain yakni tingkatan sistem saraf dan otot.

Pemain memperoleh manfaat jika mempunyai kelincahan dalam gerak variasi yakni gerak dua dengan bersamaan dan cepat seperti tendangan bersamaan dengan ubah arah dan hingga pemain mampu lebih cepat adaptasi penguasaan teknik baru dalam permainan sepak bola dibanding pemain lain dengan kelincahan kurang. Dengan kelincahan mampu menghemat energi sebab menyedikitkan gerakan hingga pemain bisa menyimpan energi hingga pertandingan selesai.

Agar pemain mampu kuasai teknik dasar *shooting* sepak bola memerlukan suatu metode ajar dengan baik hingga pendekatan dengan efektif dan efisien akan rangsangan minat pemain dalam belajar sesuai potensi dengan maksimal. Pendekatan pembelajaran saat kegiatan pembelajaran sepak bola, meski menciptakan perasaan senang pemain serta mengadakan peluang bagi pelatih

akan pemanfaatan fasilitas dengan maksimal agar tidak terdapat alasan pelatih aspek penghambat kegiatan belajar yakni fasilitas olahraga yang ada.

Latihan *ladder drill* adalah latihan yang berguna bagi semua *club* ataupun SSB untuk meningkatkan kecepatan kaki, otot tungkai kaki, kelincahan, Kerjasama dan cepat secara keseluruhan. Lakukan latihan diawali sesi latihan setelah melakukan pemanasan yaitu dengan menggunakan *ladder drill*.

Sekolah sepak bola (SSB) yakni suatu organisasi dalam bidang olahraga khusus sepak bola dengan tujuan pengembangan potensi pemain serta menciptakan pemain dengan bakat serta minat, dapat melawan SSB lain, mampu mempertahankan keberlangsungan kehidupan organisasi. (Suryantoro, 2014: 27) mengungkapkan SSB yakni lembaga dengan pengetahuan mengenai teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar.

Persiapan latihan *ladder drill* menggunakan alat *ladder* (anak tangga) untuk lari, gerakkan kaki cepat bertujuan melatih kecepatan dan kelincahan pemain. (Gumilar dan Millah, 2019: 2).

Dari pembahasan diatas, peneliti bermaksud untuk meneliti pemain di lapangan sepak bola tentang *shooting* dan mengamati keterampilan pemain dalam menendang bola kearah gawang dengan program latihan *ladder drill* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki, kecepatan, kelincahan serta meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Kekuatan otot tungkai kaki saat melakukan *shooting* masih belum optimal (lemah)
2. Metode latihan yang diberikan kurang bervariasi
3. *Shooting* yang dilakukan oleh beberapa pemain *Friend Soccer* Samarinda belum dapat diaplikasi dengan baik.

C. Batasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti membahas tentang pengaruh latihan *ladder drill* dalam upaya meningkatkan hasil *shooting* ketepatan kearah gawang pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka rumusan persoalan atau rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* di SSB *Friend Soccer* Samarinda?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu memiliki tujuan yang akan dicapai untuk penggunaannya. Tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* di SSB *Friend Soccer* Samarinda.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang sepak bola dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain: Bagi pihak pelatih, agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Bagi pemain, menambah wawasan di metode latihan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada pemain meningkat. Bagi peneliti, mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemain, dan pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepak bola.