

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang terpopuler di dunia. Demikian juga di Indonesia banyak masyarakat yang sangat menggemari permainan sepakbola. Oleh karenanya permainan sepakbola sudah menjadi bagian nyata dalam kehidupan masyarakat. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan dan bagi regu mana yang lebih banyak memasukan bola akan keluar sebagai pemenang ( Clive Gifford, 2002 : 11 ). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan.

Untuk memperoleh performa yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet atau pemain perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu :1) kondisi fisik atau tingkat

kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan .

Menurut Sucipto, dkk. ( 2000:17 ) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah menggiring (*dribbling*), menggiring merupakan salah satu usaha untuk melewati lawan dengan menggunakan kaki atau bagian kaki , seorang pemain pesepakbola yang tidak mampu menggiring bola dengan baik maka tidak mungkin menjadi pesepakbola yang andal dan baik.

Latihan sejak saat ini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan diri agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang secara rutin agar para pemain dapat mengubah kualitas dalam permainan sepakbola.

Pada seorang pemain sepakbola, kemampuan teknik sangatlah vital. Terutama kemampuan *dribbling* seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Danny Mielke, menjelaskan bahwa “ketika mulai mempersiapkan diri untuk

bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling*". Untuk dapat memiliki *dribbling* yang baik, seorang pemain haruslah rajin latihan dan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik.

Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut (Timmo Scheunemann, 2012:14) : yaitu: 1). *Speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4).*flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*,7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain yaitu kecepatan , kelincahan dan koordinasi. merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba. ( Djoko Pekik Irianto, 2009 : 68).

Kecepatan dan kelincahan dapat di tingkatkan melalui latihan *ladder drill*. banyak atlet yang serius menggunakannya, Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di

letakkan pada bidang datar atau lantai. Seiring waktu, kecepatan dan kelincahan tersebut rutin dapat sangat meningkatkan kinerja kaki pemain.

Dari sekian banyak Team atau Klub yang berada di daerah Kabupaten Kupang Kecamatan Semau Selatan, Desa Uitiuh Ana. Terkhususnya pada KLUB GASITO MADRID peneliti memilih KLUB GASITO MADRID FC untuk dijadikan sebagai objek penelitian. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak pemain yang belum mampu *dribbling* dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang melakukan *dribbling* dengan tidak benar, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan para pemain.

Dari berbagai uraian di atas baik mengenai pentingnya latihan menggiring bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam meningkatkan *dribbling*, kecepatan dan kelincahan, ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, kecepatan dan kelincahan. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan dan kelincahan kaki gerak secara seimbang. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengadakan penelitian eksperimen

untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, kecepatan dan kelincahan, dengan metode menggunakan alat *ladder drill*.

Melalui latihan dengan metode menggunakan alat *ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kemampuan *dribbling*, kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepakbola saat ini . Melihat hal itu, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DI KLUB GASITO MADRID FC ”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan menggiring merupakan komponen teknik dalam permainan sepakbola.
2. Pengaruh latihan *speed ladder drill* sangat penting terhadap kemampuan menggiring bola.
3. Belum diketahui adakah pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola.
4. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, maka penulis akan membatasi masalah penelitian sebagai berikut : “ **Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Klub Gasito Madrid FC** ”.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian batasan masalah di atas, maka penulis akan merumuskan masalah penelitian ini adalah : Bagaimana Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Klub Gasito Madrid FC ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Klub Gasito Madrid FC.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema proposal skripsi ini.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Ofecial

- 1) Dari penelitian ini ofecial dapat mengetahui metode dalam latihan *speed ladder drill*.
- 2) Dari penelitian ini ofecial dapat mengetahui latihan yang efektif.

### b. Bagi Pemain

- 1) Dari penelitian ini pemain dapat meningkatkan kemampuan dalam sepakbola.
- 2) Dari penelitian ini pemain dapat mengeluarkan semua potensi yang dimilikinya.