

BAB 1**PENDAHULUAN****1.1 Latar Belakang**

Menurut *European Sports Charter*, olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan begitu saja maupun teratur dengan tujuan untuk mengekspresikan, meningkatkan kesehatan fisik, psikis, dan membentuk hubungan sosial ataupun sebagai sarana kompetisi dalam berbagai tingkat (Memet,2011).

Tujuan olahraga menurut Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Puriana,2016).

Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dan merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Permainan futsal melibatkan beberapa unsur penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, kemampuan fisik, serta mental (Memet, 2011). Pada pemain futsal kondisi fisik adalah salah satu komponen yang mutlak yang harus dilatih, karena semakin baik fisik pemain futsal maka beberapa teknik dan taktik individu maupun tim yang dibutuhkan di dalam futsal dapat diterapkan dengan baik pula. Beberapa komponen fisik di dalam olahraga futsal, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan merupakan komponen yang harus dilatih dengan baik, tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (lhaksana, 2011).

Hadi Firdaus Soffan dkk (2016) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya. Menurut Bompa & Gabriel (2009) bahwa komponen dalam latihan meliputi volume latihan (durasi, jarak, repetisi, jumlah beban), intensitas, densitas (frekuensi).

Kecepatan dan *agility* merupakan unsur-unsur yang harus dimiliki oleh pemain futsal, dan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015).

kelincahan ialah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya, (Firdaus dkk 2016).

kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan, (Firdaus dkk 2016).

Indonesia tanpa diduga berada di peringkat ke 7 dengan jumlah pemain yang dicatat oleh FIFA sebanyak 7.094.260 pemain, baik itu pemain profesional, pemain junior U-18 yang terdaftar, pemain futsal, baik pria dan wanita, namun sayangnya yang terdaftar di FIFA hanya 66.960 pemain (Dwianggoro, 2012)

Di Indonesia, futsal merupakan cabang olahraga yang dari tahun ke tahun menjadi makin populer. Dalam studi penelitian pada *Australian Football League* musim 1997-2000, ditemukan fakta bahwa telah terjadi kasus cedera olahraga baru

sejumlah rata-rata 39 kasus tiap klub tiap musimnya (22 pertandingan) dengan kasus terbanyak adalah *hamstring strain* (Seward H., 2002). Penelitian lain juga mengatakan bahwa total angka cedera olahraga saat permainan pada cabang-cabang olahraga di USA (1988-2004) mencapai 13,8 kasus cedera / 1000 orang atlet dan pada saat latihan mencapai 4,0 kasus cedera / 1000 orang atlet (Hootman dkk., 2007).

Dalam beberapa tahun terakhir telah dikembangkan suatu metode pelatihan yang sangat menyenangkan dengan menggunakan alat yang *esensial* menyerupai tangga dan berfungsi untuk mengajarkan keterampilan gerakan dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan kaki secara keseluruhan (Puriana, 2012).

Penelitian tentang *ladder drill* telah banyak dilakukan, namun perlu diketahui jenis latihan *ladder drill* sangat bervariasi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dalam risetnya menyimpulkan *ladder drill hop scotch pattern* dapat meningkatkan kelincahan (Faried dkk, 2019). Berdasarkan riset terdahulu, penulis termotivasi untuk menerapkan latihan *ladder drill*. Penulis menggunakan latihan *ladder drills crossover shuffle in ou shuffle* dan *ickey shuffle* dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Hal ini yang membedakan pengamatan ini dengan hasil penelitian sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan maka permasalahan dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal ekstra kulikuler menurut penelitian terdahulu.

1.3 Tujuan Laporan Telaah Kepustakaan

1.3.1 Tujuan umum

Mengamati kembali pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal ekstrakurikuler pada penelitian terdahulu.

1.3.2 Tujuan khusus

Mengamati kembali peningkatan *agility* pada pemain futsal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

1.4 Manfaat Laporan Telaah Kepustakaan

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil pengamatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi subyek

Memberikan suatu alternatif bentuk latihan yang dapat meningkatkan performa *agility* pemain futsal dan dapat meningkatkan prestasi olahraga futsal.

2. Bagi masyarakat

Memberikan gambaran dan informasi tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap meningkatnya performa *agility* pemain futsal.

1.5 Risiko penelitian

Penelitian ini memiliki risiko yang mungkin terjadi selama latihan, seperti peningkatan denyut nadi, peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik, dan frekuensi pernapasan, namun hal ini terjadi secara normal akibat dari adaptasi tubuh ketika aktivitas selesai. Risiko yang mungkin terjadi lainnya adalah luka ringan, strain atau cedera lainnya ketika jatuh. Hal ini dapat diantisipasi dengan tersedianya O2 dan alat penanganan pertama untuk cedera, apabila terjadi terjadi ke gawat darurat akan dilakukan RICE dan dirujuk ke IRD terdekat.