

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Futsal ialah olahraga terkenal permainan yang cepat, dinamis, dan intens, menuntut keterampilan teknis dan kondisi fisik yang prima dari para pemainnya (Rachman *et al.*, 2024). Karena hampir semua aktivitas atletik dalam olahraga melibatkan komponen seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan gerakan kompleks serta rentang gerak yang luas, kondisi fisik ialah faktor mendasar yang wajib dipertimbangkan bersama atlet agar dapat tampil maksimal (Barasakti & Faruk, 2019). Masalah umum di lapangan adalah kurangnya kelincahan pemain (Barasakti & Faruk, 2019).

Berdasarkan sejumlah hasil penelitian, ditemukan bahwa persentase pemain futsal yang memiliki kemampuan kelincahan di bawah kategori optimal masih cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh, (Yusuf & Zainuddin, 2020) terhadap 15 pemain futsal di lingkungan Undikma menunjukkan bahwa sebanyak 46,67% pemain masuk dalam golongan kurang dan 13,33% dalam golongan sangat kurang, sehingga total 60% pemain memiliki kelincahan yang menurun. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian oleh, (Muhajirin *et al.*, 2024) yang meneliti kondisi fisik siswa futsal di SMA Negeri 4 Soppeng. Lima puluh persen peserta menunjukkan mobilitas rendah, dan tidak ada yang dinilai baik atau sangat baik. Sementara itu, penelitian (Juniarsyah *et al.*, 2019) terhadap 18 pemain futsal di Kota Bandung menunjukkan bahwa 66,67% pemain memiliki mobilitas

rendah atau sangat rendah. Berdasarkan temuan penelitian ini, (Barasakti & Faruk, 2019) Dari total 14 pemain yang diuji: 21,43% (3 pemain) masuk kategori kurang, 14,29% (2 pemain) tergolong sangat kurang. Kelincahan, kemampuan untuk mengubah pandangan dan posisi tubuh secara cepat dan akurat agar dapat bereaksi secara instan terhadap perubahan situasi tanpa kehilangan stabilitas. Kelincahan memainkan peran penting dalam hal bermain bola, terutama dalam saat menggiring bola, di mana pemain perlu lebih cepat daripada lawan dan mampu menghindari tekanan dari pemain bertahan. Dengan kemampuan kelincahan yang baik, pemain dapat melepaskan diri dari pengawalan lawan dan segera mencari posisi yang strategis untuk melakukan serangan tanpa mudah diantisipasi oleh tim lawan (Priya Pratama *et al.*, 2018). Dan juga respons cepat terhadap stimulus permainan dan kemampuan melakukan perubahan arah dengan efisien sangat menentukan hasil pertandingan (Sekulic *et al.*, 2019)

*Ladder Drill Side Right* berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dalam latihan ini, Anda bergerak ke samping kanan dengan langkah cepat, berirama, dan terkoordinasi, menjaga keseimbangan, postur yang benar, dan mengontrol kecepatan gerakan. Gerakan lateral ini dirancang untuk melatih ketangkasan otot-otot tungkai dan sistem neuromuskular, sehingga pemain mampu bergerak lebih cepat dan responsif di lapangan. Menurut (Sanrijaya *et al.*, 2023) ladder drill terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan sebesar 14–16% pada atlet yang menjalani program pelatihan selama beberapa minggu. Manfaat dari *Ladder Drill Side Right* sangat relevan dalam konteks permainan futsal, yang menuntut pemain untuk mampu bergerak sigap dan mengubah arah secara tiba-tiba dalam ruang sempit (Rachman *et al.*, 2024).

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas berbagai bentuk latihan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal, seperti studi yang dilakukan oleh, (Putra & Purbodjati, 2022) yang mengevaluasi kombinasi latihan *Ladder Drill dan Zig-Zag Run*, penelitian tersebut belum mengkaji secara spesifik jenis latihan ladder drill berdasarkan arah gerakannya. Penelitian tersebut bersifat literatur review dan tidak mengisolasi dampak dari satu jenis pola gerak tertentu. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait efektivitas *Ladder Drill Side Right*, yaitu latihan dengan pola lateral ke kanan, terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal, terutama pada tingkat pelajar menengah atas. Studi ini bertujuan untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan secara langsung menyelidiki pengaruh latihan tangga sisi kanan terhadap mobilitas pemain futsal di sekolah kejuruan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental. Studi ini menunjukkan bahwa dari 10 anak yang diuji, 5 di antaranya masih mengalami masalah mobilitas.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti sedang menyelidiki pengaruh latihan tangga pada sisi kanan terhadap mobilitas pemain futsal di Tingkat SMK.

## **B. Rumus Masalah**

Apakah latihan tangga di sisi kanan berpengaruh pada kelincahan pemain futsal di tingkat sekolah kejuruan?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Harapan penelitian ini ialah mengetahui pengaruh Latihan *Ladder drill side right* akan kelincahan dan mobilitas pemain futsal tingkat SMK.

## 2. Tujuan Khusus

Berdasarkan permasalahan yang sudah disebutkan, harapan dari penelitian ini adalah:

- a. Penilaian kelincahan pemain futsal di tingkat sekolah kejuruan sebelum melakukan latihan tangga (sisi kanan).
- b. Penilaian kelincahan pemain futsal di tingkat sekolah kejuruan setelah melakukan latihan tangga (sisi kanan).
- c. Perbedaan kelincahan sebelum dan setelah melakukan latihan tangga (sisi kanan).

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Manfaat untuk IPTEK Fisioterapi

Hasil ini dapat berkontribusi pada pengembangan lebih lanjut ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang fisioterapi olahraga, khususnya terkait dengan "latihan tangga sisi kanan" untuk meningkatkan mobilitas atlet.

#### b. Manfaat untuk Penelitian

Temuan ini dapat digunakan untuk memberikan informasi bagi penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode pelatihan dalam meningkatkan performa fisik atlet, khususnya dalam futsal.

#### c. Manfaat untuk Institusi

Memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat bagi institusi pendidikan atau lembaga olahraga dalam menyusun program latihan fisik berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan kemampuan atlet.

d. Manfaat untuk Masyarakat

Memberikan pemahaman kepada masyarakat, khususnya pelaku olahraga, tentang pentingnya latihan *Ladder Drill Side Right* sebagai salah satu metode efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik, terutama kelincahan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Peneliti

Dengan pengetahuan langsung dalam menerapkan metode pengkajian ilmiah di bidang olahraga dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai efektivitas latihan *Ladder Drill Side Right*.

b. Manfaat untuk Institusi

Dapat digunakan oleh pihak sekolah, khususnya Tingkat SMK, sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program latihan futsal yang lebih sistematis dan terarah.

c. Manfaat untuk Atlet dan Pelatih

Memberikan wawasan dan strategi baru bagi peserta dan pelatih ketika menyusun program latihan fisik, khususnya dalam meningkatkan kelincahan, guna mendukung performa optimal saat bertanding.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	(Khan <i>et al.</i> , 2023)	Pengaruh pemimpin ketangkasan terhadap kecepatan lari pelari cepat di Komite Olahraga Nasional (NPCI) Provinsi Karawang	Dokumen ini menggunakan strategi numerik Penelitian ini dilakukan dengan dua kelompok mahasiswa: kelompok perlakuan (yang menggunakan komik Joker sebagai media) dan kelompok standar (yang menggunakan metode ceramah).	Capaian uji t sampel independen menghasilkan nilai $<0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan relevan antara capaian belajar perlakuan dan standar.	Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai rata-rata kelompok perlakuan secara relevan lebih tinggi daripada kelompok standar.
2.	(Asshiddiqi & Wahyudi, 2020)	Pengaruh Latihan Latihan ketangkasan tangga terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo FC u-(14-16) Pamekasan	Penelitian dengan Sampel terdiri dari 15 pemain futsal berusia 14–16 tahun dari SPORTIFO FC Pamekasan, yang dipilih melalui pengambilan sampel acak sederhana dari 20 populasi target. Tes t kelincahan digunakan sebagai instrumen. Pengumpulan data terdiri dari pre-test, 18 sesi latihan dengan tangga kelincahan, dan post-test. Evaluasi data	Hasil normalitas menunjukkan bahwa data terdeteksi secara normal. Uji t menghasilkan nilai $0,000 (\leq 0,05)$ , yang menunjukkan pengaruh signifikan dari pelatihan kelincahan terhadap kelincahan. Skor rata-rata pada pra-uji adalah 1189,93 dan pada pasca-uji adalah 1087,27, yang menunjukkan peningkatan sebesar 102,67. Hal ini	Penelitian ini secara khusus menggunakan jenis latihan kelincahan tertentu, yaitu drill tangga lateral kanan, sedangkan penelitian Hasbi menggunakan berbagai variasi drill tangga kelincahan, seperti gerakan maju dua kaki, ickey shuffle, dan lain-lain. Lebih lanjut, partisipan dalam kajian

			dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas dan uji t untuk sampel dependen, dengan menggunakan SPSS 22.	menunjukkan bahwa pelatihan tersebut efektif meningkatkan kelincahan pemain.	ini adalah siswa SMK Negeri 2 Singosari, Oleh karena itu, fokus dan konteks pelatihan, serta karakteristik partisipan, berbeda antara kedua penelitian ini.
3.	(Ilham <i>et al.</i> , 2024)	Pengaruh kombinasi latihan Kegrel (zigzag) dengan stabilitas inti, kombinasi latihan tangga (lompatan ular) dengan stabilitas inti dan kecepatan terhadap kelincahan pemain futsal: desain eksperimental faktorial	Peneliti ini menggunakan eksperimental dengan desain faktorial 2x2. Partisipan terdiri dari 20 pemain futsal dari Akademi Vamos Padang, yang dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan kombinasi metode latihan dan kecepatan (tinggi atau rendah).Kelompok latihan terdiri dari latihan <i>ladder drill</i> (snake jump) dan <i>cone drill</i> (zigzag), masing-masing dikombinasikan dengan latihan <i>core stability</i> . Latihan dilakukan selama enam minggu, tiga kali seminggu. Pengukuran dilakukan menggunakan Illinois Agility Test dan 30 meter sprint, dengan tinjauan fakta	Hasil studi menunjukkan baik <i>ladder drill</i> maupun <i>cone drill</i> yang dikombinasikan dengan <i>core stability</i> mampu meningkatkan kelincahan pemain futsal secara signifikan. Kelompok dengan latihan <i>ladder drill</i> dengan <i>core stability</i> menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok <i>cone drill</i> + <i>core stability</i> , khususnya pada pemain dengan tingkat kecepatan rendah. Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis latihan dan tingkat kecepatan, serta interaksi di antara keduanya terhadap hasil kelincahan ( $p < 0,05$ ).	jurnal ini lebih kompleks karena tidak hanya menguji pengaruh latihan terhadap kelincahan, tetapi juga mengevaluasi interaksi dengan faktor kecepatan pemain serta melibatkan kombinasi dengan latihan <i>core stability</i> .

			menggunakan ANOVA dua arah.		
4.	(Misbahul <i>et al.</i> , 2023)	The Effect of Ladder Drill Training on the Dribbling Agility of Futsal Extracurricular Students	Peneliti menggunakan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (desain pra-uji-pasca-uji kelompok tunggal). Sampel terdiri dari sepuluh siswa dari SMP NU Arosbaya yang berpartisipasi dalam klub futsal. Tes kelincahan menggiring bola diikuti dengan uji-t digunakan sebagai instrumen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pra-uji, program pelatihan termasuk latihan tangga umum, dan pasca-uji.	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan latihan tangga terhadap kelincahan menggiring bola. Hal ini dikonfirmasi oleh uji peringkat bertanda Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,001 (<0,05). Skor rata-rata pasca-uji lebih baik daripada skor pra-uji, menunjukkan bahwa latihan tangga efektif meningkatkan kelincahan menggiring bola.	Perbedaan utama terletak pada fokus latihan dan subjek penelitian. Penelitian dalam jurnal menggunakan ladder drill secara umum untuk meningkatkan kelincahan dribbling pada siswa SMP, sedangkan skripsimu menggunakan latihan ladder drill <i>side right</i> (spesifik arah gerak lateral ke kanan) untuk meningkatkan kelincahan lari pada pemain futsal di tingkat SMK. Dengan demikian, skripsimu memiliki keunikan karena mengeksplorasi pengaruh arah gerakan latihan terhadap kelincahan, bukan hanya aspek teknik dribbling bola.
5.	(Muhajirin <i>et al.</i> , 2024)	Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola	Riset menggunakan metode deskriptif-korelatif untuk menyelidiki hubungan antara Agility, dan keterampilan	Target studi menunjukkan bahwa kecepatan siswa berada pada kisaran sedang (50%) dan kelincahan	Studi ini berfokus pada analisis kaitan alami antara kecepatan, kelincahan, dan

		<p>di futsal sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Soppeng</p>	<p>menggiring bola dalam futsal. Sampel terdiri dari 20 siswa futsal dari SMA Negeri 4 Soppeng yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tes kelincahan diberikan untuk pengumpulan data. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan uji normalnya, linearitas, dan korelasi.</p>	<p>mereka pada kisaran rendah (50%). Kemampuan menggiring bola mereka berada pada kisaran sedang (35%). Uji korelasi mengungkapkan kaitan yang signifikan antara kecepatan (<math>p = 0,042</math>), kelincahan (<math>p = 0,034</math>), dan kemampuan menggiring bola. Lebih lanjut, uji korelasi berganda menunjukkan bahwa kombinasi kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan (<math>p = 0,002</math>).</p>	<p>kemampuan dribbling, tanpa pemberian perlakuan atau intervensi khusus. Sementara itu, judul tesis Anda meneliti pengaruh metode pelatihan spesifik, yaitu latihan tangga di sisi kanan, terhadap kelincahan lari pemain futsal. Selain itu, lokasi dan populasi juga berbeda: penelitian jurnal dilakukan di SMA Negeri 4 Soppeng, sedangkan penelitianmu dilakukan di SMK Negeri 2 Singosari. Dengan demikian, penelitianmu lebih bersifat eksperimental dan fokus pada efek latihan terarah dan spesifik terhadap kelincahan.</p>
--	--	--	---	---	--