

BAB I

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat berperan penting untuk kebugaran jasmani seseorang dan juga salah satu metode penting untuk mengurangi stress. Aktivitas olahraga ini sangat penting dalam kehidupan di masyarakat dengan tujuan kegiatan olahraga itu berbeda-beda. Sebagian orang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang atau hanya mencari hiburan. Adapun Sebagian dari orang-orang melakukan olahraga untuk mencapai Kesehatan dan ada juga bertujuan untuk prestasi. Oleh karena itu di anjurkan kepada setiap orang untuk melakukan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik (Rahmat et al., 2021).

Salah satu olahraga paling diminati dan terkenal di seluruh dunia termasuk di Indonesia adalah sepak bola. Mayoritas penduduk Indonesia memiliki presentase sebesar 46,7% sedangkan badminton sebesar 18,8% dan voli sebesar 12,4%, hal ini bahwa rata-rata penduduk Indonesia menyukai sepak bola (Pradiksa dan Prianto, 2022.). Sepak bola sangat berkembang pesat di masyarakat luas sebab olahraga ini sederhana dan mudah untuk dilakukan. Daya tarik sepak bola merabak dari Eropa, Amerika, Afrika, Australia hingga Asia. Permainan sepak bola mengalami perkembangan cukup baik di Asia, mulai dari amatir, akademi hingga kelompok senior hingga liga professional (Prasetya dan Roepajadi, 2022.).

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dipertandingkan oleh dua kesebelasan dengan mengimplikasikan elemen fisik, mental, Teknik dan taktik, serta diaplikasikan dengan kedua regu pemain salaing memperebutkan dan menendang sebuah bola bertujuan untuk gol ke gawang musuh sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan peraturan-peraturan yang telah ditentukan sebagai acuan (Sabik dan Rahayu, 2022). Seorang pemain harus memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik agar mereka dapat memanfaatkan teknik dasar sepakbola untuk bermain dalam pertandingan. Kedua jenis kebugaran berbeda: yang pertama berhubungan dengan kesehatan, yang mencakup komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan jantung, dan daya tahan otot; yang lain

berhubungan dengan keterampilan, yang mencakup kekuatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, waktu reaksi, daya tahan otot, dan keseimbangan; dan yang terakhir berhubungan dengan keterampilan (Durahim et al., 2022.). Salah satu latihan kebugaran fisik diantaranya adalah kelincahan. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan baik akan lebih mudah merebut ataupun mempertahankan bola dari lawan, dan itu sangat menguntungkan sebuah tim dalam suatu pertandingan sepakbola (Durahim et al., 2022.).

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Nurpratiwi et al., 2021). Kelincahan pada pemain sepak bola dapat berperan untuk menghindari dan menerobos hadangan lawan serta agar atlet tidak mudah jatuh dan cedera pada saat bertanding (Nurpratiwi et al., 2021). Performa atlet di lapangan sangat dipengaruhi oleh kelincahan (*agility*) mereka dalam permainan sepakbola, karena sepakbola adalah olahraga yang sangat intens sehingga setiap pemain harus memiliki kemampuan untuk bergerak dengan cepat, tepat, dan lincah agar dapat melewati lawan (Mawardi dan Wahyudi, 2021).

Perkembangan gerak motorik memiliki komponen yang kompleks, salah satunya ialah perkembangan gerak motorik pada kelincahan (Adha dan Wiguno, 2022). Kelincahan merupakan elemen gerak yang digunakan dalam berbagai aktivitas dengan membutuhkan kecepatan beralih posisi tubuh dan anggota tubuh lainnya (Rahim, 2020.).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Aldo et al., 2024) pada tim Sugu FC Seluma, Kabupaten Bengkulu di dapatkan hasil dari 30 orang di Klub Sugu FC yang mempunyai *Agility* yang baik sebanyak 10% kategori sedang sebanyak 33% kemudian kategori kurang sebanyak 27% dan pada kategori kurang sekali sebanyak 30 %. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2023.) Pada tim Gejoura FC Seluma, Kabupaten Bengkulu di dapatkan hasil dari 30 orang di Klub Gejoura FC yang mempunyai *Agility* yang baik sebesar 10%, kategori sedang sebanyak 33%, kategori kurang sebanyak 27%, dan kategori kurang sekali sebanyak 30%. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Muhammad Bimadiguna.,2018.) Pada tim Persikotas Tasikmalaya didapatkan hasil dari 22 orang di Klub Persikotas Tasikmalaya yang mempunyai *Agility* di

kategori baik sebanyak 41% sedangkan di kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 59%.

Dari beberapa hasil penelitian diatas didapatkan hasil masih banyak tim tim di Indonesia yang mempunyai *Agility* yang kurang baik. Kelincahan sulit untuk diartikan, tetapi sering didefinisikan sebagai kualitas gerak tubuh untuk merubah arah tubuh, melakukan gerak Kembali dan berhenti secara cepat dan tepat (Santoso et al., 2023). Kecakapan seseorang dalam merubah arah dengan cepat beriringan dengan gerak tubuh lainnya dapat diartikan sebagai kelincahan (Marta dan Oktarifaldi, 2020).

Kelincahan mengharuskan seseorang untuk dapat merubah arah gerakan dengan cepat sekaligus tepat, dan keseimbangan tubuh masih terjaga (Santoso et al., 2023). Metode latihan *ladder drill* dan *shuttle run* diharapkan mampu menjadi salah satu pilihan dalam pelatihan sepak bola untuk meningkatkan kelincahan kepada pemain sepak bola. Pemilihan kedua metode latihan ini disebabkan karena Latihan ini tidak membutuhkan banyak waktu untuk dilatih dan dapat dimasukkan ke dalam sesi pemanasan pemain sebelum pertandingan atau latihan rutin.

Ladder drill adalah suatu jenis Latihan yang menggunakan media berbentuk tangga yang diletakkan diatas permukaan tanah, lantai, atau lapangan yang bertujuan untuk melatih kelincahan otot dibagian kaki. *Ladder drill* merupakan Latihan yang paling sering di lakukan diberbagai dunia karena latihan ini dapat membantu dalam berbagai jenis dan macam gerak yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dengan koordinasi yang lebih baik (Maryansyah et al., 2020.). *Ladder drill* yaitu bentuk pola Latihan gerak kaki dengan variasi yang menggunakan bentuk tangga di lantai atau tanah yang menuntut pemain untuk melompat, bergerak ke kanan-kiri secara cepat dan tepat (Santoso et al., 2023). Pemain memiliki kecepatan gerak tubuh, daya ledak otot, peningkatan keseimbangan, koordinasi gerakan tubuh, dan waktu reaksi, supaya pemain dapat merubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tertinggi (*sprint*) ialah manfaat dari Latihan *ladder drill* (Santoso et al., 2023).

Shuttle run adalah salah satu jenis Latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan. *Shuttle run* juga ditujukan untuk melatih kelincahan, control tubuh dan akselerasi saat berlari dengan

mengubah arah atau posisi. *Shuttle run* adalah Latihan kardiovaskuler yang menargetkan otot paha depan, betis, glute, pangkal paha, paha belakang, pinggul dan paha luar. Jadi hamper seluruh otot ditubuh akan bekerja sehingga dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan dari pemain sepak bola (Fransiska et al., 2021). *Shuttle run* bertujuan untuk mengubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Bentuk *shuttle run* yaitu berlari secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik yang lainnya menempuh jarak tertentu (Durahim et al., 2022.). Latihan *shuttle run* bentuk Latihan yang cenderung berlari dengan arah yang lurus dan rintangan yang dihadapi yaitu Ketika harus memutar badan sekitar 180° Ketika sampai di ujung titik yang disediakan untuk kemudia Kembali kearah awal Kembali (Argadinata, 2022).

Media komunikasi informasi dan edukasi membantu untuk memberikan layanan Kesehatan khususnya media komunikasi menggunakan media *Video*. Alasan untuk memilih media *video* karena media *video* lebih mudah di pahami oleh atlet-atlet sepak bola atau pun banyak kalangan dikarenakan media *video* tidak hanya menampilkan visual tetapi juga audio serta dapat disimpan dan dilihat oleh atlet-atlet sepak bola dan banyak kalangan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk membuat media *video* dengan judul “Pemberian Penerapan Latihan *Shuttle run dan Ladder drill* Terhadap *Agility* Pada Pemain Sepak Bola”. Video ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada pemain sepak bola, mahasiswa fisioterapi, dan praktisi tentang peningkatan *agility* menggunakan Latihan *Shuttle run dan Ladder drill*.