

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Futsal masuk ke Indonesia berkisaran antara tahun 1998—1999 dan masyarakat mulai mengenal dengan baik pada tahun 2000-an. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan pesat diikuti lahirnya banyak sekolah-sekolah futsal di Indonesia (Risyanto et al., 2020).

Dalam permainan futsal teknik dasar adalah hal yang sangat penting merupakan modal utama pemain menguasai teknik-teknik dasar termasuk tendangan penalti. Teknik dasar menendang bola juga sering digunakan sebagai senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol melalui tendangan penalti, bahkan pertandingan futsal yang dilaksanakan dengan waktu yang singkat sering membuat pertunjukan yang menarik dalam laga adu penalti, maka dari itu dibutuhkan power tendangan dan akurasi yang baik agar bola masuk ke gawang tidak terblokir oleh penjaga gawang (Risyanto et al., 2020).

Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Jika dilihat untuk tujuan tersebut maka diperlukan persiapan baik secara fisik, teknik taktik, taktik, maupun keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti alat dan fasilitas, serta sarana dan prasarana. (Dollah et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk membahas di dalam karya tulis ilmiah “*APLIKASI LEDDER DRILL UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA UKM FUTSAL*”.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan pernyataan yang telah dikemukakan diatas, masalah ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Adanya penurunan kecepatan.
2. Adanya penurunan kelincahan

1.3. PEMBATAHAN MASALAH

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi pada kecepatan dan kelincahan, maka penulis membatasi masalah tentang bagaimana pengaruh latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal.

1.4. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan dari karya tulis ilmiah ini yaitu untuk mengetahui manfaat latihan menggunakan metode *ladder speed run* untuk mengukur kecepatan dan *in out drill* untuk mengukur kelincahan.

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain Futsal.

1.6. MANFAAT PENULISAN

Manfaat penulisan karya tulis ilmiah ini adalah :

1. Manfaat bagi Penulis

Sebagai informasi dan pembelajaran tentang pentingnya latihan menggunakan metode *ladder drill*.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai kemudahan informasi dan dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan UKM bola futsal.

3. Manfaat Bagi Atlit atau Mahasiswa

Sebagai Informasi bagi atlit atau mahasiswa agar mengerti pentingnya latihan yang baik dalam pencapaian prestasi.