

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Menurut sejarahnya, sepakbola sudah dikenal sejak abad ke-2 dan k-3 sebelum masehi, di Tiongkok yaitu pada masa pemerintahan dinasti Han. Selain di Tiongkok sepakbola sudah dikenal di Jepang, Yunani, Roma. Sepakbola modern dimulai di Inggris dengan memberlakukan aturan-aturan, dasar sehingga membuat sepakbola semakin populer. Hingga pada tahun 1904, terbentuklah FIFA (Federation Internationale de Football Association). FIFA adalah badan pengendali internasional sepakbola yang didirikan pada 21 Mei 1904 di Paris, Perancis.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri 11 pemain.. umumnya olahraga ini dimainkan menggunakan kaki kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk bermain. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukkan bola. Untuk mencapai tujuan ini, seorang pemain harus memiliki empat kemampuan pokok, yaitu kemampuan fisik yang prima, kemampuan teknik yang baik , pemahaman taktik yang baik , dan mental yang kuat.

Teknik dengan bola merupakan suatu gerakan-gerakan dengan bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Penguasaan gerak teknik sangat diperlukan oleh pemain untuk dapat meraih

prestasi dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000, p.30) teknik dasar sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menggiring (*dribbling*), (3) menyundul (*heading*), (4) menghentikan (*stopping*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (7) menjaga gawang (*keeping*). (Mikail & Suharjana, 2019)

Untuk memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Di perlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Adapun aspek-aspek yang perlu mendapatkan latihan secara teratur dan berkesinambungan adalah: aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Setiap aspek harus mendapatkan perhatian yang sama dalam pembinaan karena aspek satu dengan yang lainnya akan berhubungan erat dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet sepakbola.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang (Eri

Praktiknyo, 2005: 1). Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yuyun Yudiana, 2012:19). (Pujianto, 2010)

Untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional maka pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima guna mendukung kualitas permainan, Kondisi fisik yang prima di pengaruhi beberapa komponen fisik, anantara lain : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*fleksibilitas*), kelincahan (*agility*), koordinasi, keseimbangan (*balance*) dan ketepatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa unsur fisik dan kekuatan merupakan komponen penting dalam suatu olahraga permainan khususnya cabang sepakbola. Hal ini dikarenakan kekuatan (*strength*) merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan pencegahan cedera. Selain itu, kekuatan atau *strength* juga memiliki peranan penting dalam komponen biomotor kemampuan fisik lainnya (*power, agility dan speed*)

Tim sepakbola SSB Rorotan United merupakan tim sepakbola yang mengarahkan pembinaan atlet sepakbola usia dini dari berbagai macam kelompok usia, yaitu KU-10, KU-14, dan KU-18 yang dipersiapkan untuk mengikuti liga

Jakarta tahun 2021. Pembinaan atlet yang bermarkas di daerah Rorotan, Cilincing Jakarta Utara merupakan salah satu wadah untuk membentuk atlet sepakbola yang bisa berprestasi di kancah daerah maupun nasional. Untuk menghasilkan atlet yang unggul tim sepakbola Rorotan united melakukan latihan yang rutin dan terprogram.

Dari hasil pengamatan pertandingan dilapangan peneliti melihat permasalahan *power shooting* atlet SSB Rorotan United yang masih lemah sehingga laju bola terlihat masih lambat ketika bola di tendang. Hal ini terlihat dari kekuatan *passing* bola yang sering kali tidak sampai keteman yang akhirnya bola mudah di rampas oleh lawan. Tendangan shooting ke gawang yang masih mudah diantisipasi oleh penjaga gawang. serta sering kali melakukan umpan jauh yang masih tidak sampai sehingga bola tidak dapat diterima oleh rekan setimnya dengan baik. Peneliti juga menduga ada unsur lain yang mempengaruhi *power shooting* atlet masih lemah.

Faktor-faktor tersebut antara lain perkenaan bola yang tidak tepat dengan kaki, lemah kekuatan *power* otot atlet, koordinasi gerak yang tidak pas sehingga kekuatan yang dikeluarkan menendang bola tidak maksimal. Dengan program latihan yang sudah dilatihkan, pelatih SSB Rorotan United, Manarul Hidayah mengakui bahwa salah satu kelemahan timnya adalah *power shooting* atlet yang masih terlihat lemah. Dalam latihan maupun pertandingan *passing* dan *power shooting* atlet sering kali mudah kehilangan bola dan minim mencetak gol

Dengan melihat permasalahan yang terjadi peneliti menduga bahwa *power shooting* atlet SSB Rorotan Unite KU-18 Jakarta masih lemah, dan dari permasalahan itu peneliti akan membuat sebuah penelitian tentang pengaruh latihan dengan menggunakan metode *weight training* guna meningkatkan kekuatan otot atlet sehingga dapat membangkitkan kekuatan maksimal yang berpengaruh terhadap *power shooting* atlet SSB Rorotan United KU-18. Sehingga dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan membantu meningkatkan performa atlet dalam latihan maupun pertandingan baik di kejuaraan daerah maupun nasional.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Lambatnya laju bola tendangan atlet SSB Rorotan United KU-18 Jakarta Utara.
2. Saat umpan jauh tendangan bola tidak sampai ke teman sehingga bola mudah di rebut oleh lawan.
3. Saat melakukan *shooting* ke gawang bola mudah di tangkap oleh penjaga gawang lawan.

C. Pembatasan Masalah.

Untuk menjaga agar tidak meluasnya pemikiran pada permasalahan yang diteliti maka peneliti dapat memberi batasan masalah yaitu **“Pengaruh Metode *Weight Training* terhadap *Power Shooting* atlet SSB Rorotan United KU-18 Jakarta utara.”**

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan sebelumnya maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah metode *weight training* dapat meningkatkan *power shooting* atlet SSB Rorotan United KU-18 Jakarta Utara?

E. Kegunaan Hasil Penelitian.

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan bahan pedoman untuk para pelatih SSB untuk mengetahui metode latihan kekuatan yang baik dan efektif.
2. Bagi atlet semoga bisa menjadi bahan evaluasi diri dalam meningkatkan *power shooting*.

3. Menjadi bahan masukan bagi para pelatih sepakbola tentang latihan kekuatan dengan menggunakan metode *weight training*.

4. Memberikan pengetahuan bagi atlet dan pelatih tentang manfaat latihan kekuatan dengan metode *weight training*.

