

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan sepakbola ini. Tidak pelak lagi, sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Istilah yang diberikan untuk sepakbola bervariasi. Untuk Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *football*, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut *fussball*, atau *voetbal* dalam sebutan bahasa Belanda.¹ Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calico*, demikian seterusnya. Dari kesemuanya, pada dasar sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-

¹ Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, *Menjadi Pemain SepakBola Profesional (Solusi Distribusi, 2013)*, h. 9-10

banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bias membuat gol, kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepakbola diselenggarakan oleh FIFA. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 *inchi*. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50-100 *yard* dan panjang 100-300 *yard*. Gawang tempat mencetak gol terletak dibagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang

optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Saat ini sepakbola sudah berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Permainan sepakbola yang searah dengan filosofi kehidupan seperti kerjasama, saling menghargai, sportifitas, toleransi, disiplin dan semangat pantang menyerah, akan sangat berdampak pada pembentukan dan pembinaan sikap sosial anak pada masa yang akan datang khususnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sepakbola akan membantu anak dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan potensinya.

Sepakbola adalah olahraga beregu atau tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang dari lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai tim yang telah mencetak gol². Tim yang paling banyak mencetak gol dalam 2 x 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

²Andi Cipta Nugraha, Mahir Sepakbola, (Bandung : Nuansa Cendekia, 2012) hal 11-19

Dari kesemuanya, pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkap, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Awalnya klub Kompak FC yang berdiri di Jakarta pada tanggal 15 Januari 1996 ini bermarkas di Stadion Cendrawasih Jl. Cendrawasih Raya no.10, Cengkareng, Jakarta Barat dibawah kepengurusan Pengurus Cabang Jakarta Barat. Klub Kompak FC ini berstatus klub Non Amatir dengan Ketua Pimpinan bernama Apri Harnata Ak. dan Manajer Sofjan Nataprawira. klub yang dimiliki oleh Sofyan Nataprawira berpindah tangan ke Benyamin Leobetty yang juga pemilik tim dari klub Putra Indonesia pada pelepasan hak tim yaitu pada tanggal 14 Desember 2011 dengan disaksikan oleh pengprov PSSI DKI Jakarta. Selama 1 tahun terakhir saya membantu-bantu di klub ini saya melihat masih ada kekurangan yang terdapat pada tim ini, contohnya dari salah satu kekurang yang dimiliki oleh tim Kompak fc adalah kurangnya tingginya lompatan pada saat duel-duel bola atas baik pada saat menyerang dan baik pada saat bertahan. Dari situlah saya ingin meningkatkan lomptan para pemain Kompak fc, dan meningkatkan daya ledak otot tungkai kaki pada setiap pemain Kompak fc.

Hal ini yang membuat penulis untuk meningkatkan lompatan, dengan cara memperkuat daya ledak otot tungkai pada tim kompak fc Jakarta pusat dengan memberikan metode latihan *leg press* dan latihan *half squat bar*. Karena dengan latihan metode tersebut akan meningkatkan daya ledak otot, dan pada latihan *half squat bar* menyerupai gerakan *jump* seorang atlet sepak bola saat melakukan duel di udara. Diharapkan setelah melakukan ini dapat diketahui perbandingan model latihan manakah yang dapat meningkatkan *vertical jump* pada atlet tim kompak fc Jakarta Pusat.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang dan agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini di identifikasikan menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Mengapa daya ledak dibutuhkan atlet sepakbola ?
2. Bentuk latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet tim sepakbola kompak fc Jakarta pusat ?
3. Apakah dengan melakukan latihan *leg press* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet tim sepakbola kompak fc Jakarta pusat ?

4. Apakah jenis latihan *half squat bar* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai secara signifikan pada atlet ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya pada pembahasan tentang perbandingan metode latihan *leg press* dan metode latihan *half squat bar* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada tim sepakbola kompak fc Jakarta pusat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah model latihan *leg press* efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai pada tim sepakbola kompak fc Jakarta Pusat ?
2. Apakah model latihan *half squat bar* efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai pada tim sepakbola kompak fc Jakarta Pusat ?

3. Manakah yang lebih efektif antara *leg press* dan latihan *half squat bar* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet tim sepakbola kompak fc Jakarta pusat ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg press* dan *half squat bar* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet.
2. Sebagai bahan pertimbangan pada pelatih mengenai efisiensi model latihan daya ledak pada atlet sepakbola.
3. Memberikan informasi pada pelatih tentang metode metode latihan.
4. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet tim sepakbola kompak fc Jakarta pusat bahkan untuk tim sepakbola lainnya.