

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah jenis olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Game ini berhasil menarik minat berbagai kelompok masyarakat tanpa memandang perbedaan etnis, budaya, dan agama mereka. Dengan demikian, sepakbola telah mengakar kuat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Permainan sepak bola merupakan suatu olahraga tim yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, sambil menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Pemenang dalam permainan ini ditentukan oleh tim yang berhasil mencetak gol terbanyak Clive Gifford dalam (Ismoyo, 2014: 1).

Kesuksesan dalam permainan sepakbola sangat bergantung pada kerjasama antara pemain, di mana kekompakan dan saling melengkapi menjadi kunci utamanya. Setiap individu harus secara maksimal mengoptimalkan kemampuannya agar dapat memberikan penampilan yang luar biasa di lapangan. Peran pelatih sangat penting dalam mengembangkan atlet menjadi pemain profesional yang memiliki keterampilan, kebugaran fisik, dan mental bertanding yang tangguh.

Menurut Primasoni, (2016:29), taktik dalam sepakbola merujuk pada strategi untuk mencapai kemenangan melawan tim lawan tanpa mempertimbangkan aspek teknik, fisik, dan mental. Dalam konteks ini, permainan sepakbola membutuhkan dedikasi yang berkelanjutan dalam meningkatkan kemampuan melalui latihan yang konsisten. Untuk menjadi seorang pemain

sepakbola profesional, seseorang harus memiliki keterampilan dan teknik bermain bola yang unggul, kebugaran fisik yang optimal, dan kestabilan mental yang kuat.

Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, penting untuk menerapkan latihan yang terprogram dengan sistematis dan terarah. Komponen fisik yang diperlukan oleh pemain sepakbola sebagian besar mirip dengan cabang olahraga lainnya. Beberapa komponen fisik yang penting dalam sepakbola antara lain 1) Kecepatan; 2) *Power*; 3) Daya tahan; 4) Fleksibilitas; 5) Akurasi; 6) Daya; 7) Koordinasi; 8) Reaksi; 9) Keseimbangan; 10) Kelincahan.

Beberapa elemen fisik di atas yang dapat berperan sebagai penunjang untuk meningkatkan kualitas permainan dalam sepakbola adalah kekuatan (*power*). Menurut Suharno, (1985:59), kekuatan adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi hambatan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh. *Power* memegang peranan fundamental dalam membentuk semua aspek fisik dan teknik dalam permainan sepakbola. Mencapai tingkat kekuatan yang optimal melalui latihan fisik merupakan perjalanan yang memakan waktu dan memerlukan perencanaan yang teliti dalam program latihan.

Menurut Harsono., (1988:176), kekuatan merupakan elemen yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam mencapai tendangan adalah kondisi fisik otot tungkai yang kuat. Dengan kata lain, untuk berhasil melakukan tendangan, diperlukan kondisi fisik yang baik terutama kekuatan otot tungkai yang diperlukan untuk mengangkat paha dan mendorong saat menendang bola. Kekuatan otot

tungkai memiliki peranan krusial dalam meningkatkan frekuensi langkah seseorang. Hal ini karena frekuensi langkah merupakan hasil dari perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melakukan langkah. Selain itu, kekuatan otot tungkai juga sangat penting dalam aktivitas seperti menggiring bola dan menendang bola. Dengan memiliki otot tungkai yang kuat, tendangan juga akan menjadi lebih kuat.

Dalam sepakbola, kekuatan sangat penting untuk melakukan gerakan dengan kecepatan dan kekuatan maksimal dalam situasi tertentu, di mana ada tekanan dari lawan. Kemampuan untuk menguasai bola dengan kekuatan yang cukup penting untuk melindungi bola dari serangan lawan dan menciptakan peluang dalam memenangkan pertandingan. Di samping itu, kekuatan juga sangat penting dalam situasi di mana kecepatan tinggi diperlukan untuk mengambil keputusan seperti melakukan tendangan atau melakukan umpan dengan presisi.

Melatih *power* dasarnya mirip dengan latihan kekuatan, di mana penting untuk menjaga ritme yang konsisten agar mencapai hasil yang diinginkan. Dalam latihan kekuatan, ritme yang digunakan adalah lambat, sedangkan ritme kekuatan melibatkan gerakan yang cepat dan eksplosif. Dengan kata lain, latihan ini memerlukan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dalam pelaksanaannya. Metode latihan kekuatan dapat melibatkan penggunaan beban eksternal, seperti alat-alat fitness, atau hanya menggunakan berat badan tubuh Anda sendiri.

Adapun metode latihan *power* yang akan di gunakan penulis disini yakni metode latihan Plliomatrik dengan media *ankle weight* dan media pasir dimana metode tersebut akan menjadi beban atau hambatan dalam latihan.dengan

menggunakan beban, latihan tersebut dirasa sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Latihan *plyometric* adalah suatu program latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan dan kekuatan pada atlet elit Chu & Myer, dalam Widiastuti, (2017:27). Metode latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai aspek biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan, dan memiliki manfaat yang luas dalam berbagai jenis olahraga. Menurut (Wiguna, 2017:120), latihan *plyometric* melibatkan hampir seluruh otot tungkai, terutama otot-otot besar seperti tungkai bawah dan tungkai atas. Dalam dasarnya, hampir semua aktivitas gerak, terutama dalam latihan olahraga yang melibatkan kontraksi isotonik, dapat dikategorikan sebagai latihan *plyometric*.

Latihan dengan menggunakan *ankle weight* adalah latihan yang menggunakan beban berisikan serbuk pasir yang di ikatkan di pergelangan kaki, yang berguna untuk menjadi beban dalam melatih *power*. Dari hasil penelitian sebelumnya oleh Dwi Yulia Safitri, (2007) pengaruh latihan dengan menggunakan media ankle weigh mendapatkan nilai yang signifikan dalam meningkatkan *power*.

Latihan *power* dengan menggunakan media pasir juga suatu alternatif lain dalam meningkatkan *power* dengan karakteristik pasir yang lunak ketika di dan permukaan pasir yang tidak rata akan membuat berat saat melangkah di atasnya sehingga media ini sangatlah cocok dalam melatih *power*. Menurut Kumar, (2015), sifat yang lunak tidak memberikan beban berlebih pada persendian, sehingga sangat ideal untuk digunakan dalam latihan kecepatan dan kekuatan yang menghasilkan gerakan yang cepat dan tiba-tiba. *Power* merupakan faktor krusial

dalam sepakbola. Kekuatan ini memungkinkan pemain untuk menghasilkan tendangan kuat, meningkatkan peluang mencetak gol, dan memberikan umpan akurat kepada rekan satu tim. Selain itu, *power* juga berperan penting dalam penguasaan bola, kontes fisik dengan lawan, kecepatan, menyalasi lawan, fisik yang tangguh, duel-posisi, dan tendangan jarak jauh. Dengan kekuatan fisik yang baik, pemain dapat menguasai pertandingan, menjaga stamina, dan mendapatkan keunggulan dalam situasi yang padat dan ketat.

Dari latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah suatu komponen yang penting untuk menunjang performa atlet pada saat bertanding. Namun yang terjadi di lapangan khususnya di kop sepakbola UNJ masih kurang dalam hal melatih *power* dan bahkan jarang sekali untuk melakukan sesi latihan beban. Dalam penelitian ini, penting untuk mengembangkan latihan yang efektif dalam meningkatkan *power* atlet secara signifikan. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah menggunakan media pasir dan ankle weight sebagai alat untuk melatih *power* dalam olahraga sepakbola. Hingga saat ini, latihan untuk meningkatkan *power* dalam sepakbola masih kurang, dan fokus latihan cenderung lebih pada pengembangan teknik dari pada latihan fisik yang khusus untuk otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *power* otot tungkai sebagai berikut :

1. *Shooting* atlet masih lemah dan mudah di tangkap penjaga gawang.
2. Latihan didominasi latihan teknik dan taktik.
3. Kurangnya latihan *power* otot tungkai pada atlet.

4. Atlet masih belum memaksimalkan *power* otot tungkai.
5. Passing jarak jauh yang masih lemah.
6. Kurangnya variasi latihan *power* otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Terdapat banyak faktor permasalahan yang mempengaruhi *power* tungkai, maka dari itu perlu adanya pembatasan masalah agar hasil dari penelitian ini dapat mencapai tujuannya sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan penunjang *power otot* tungkai tungkai bagi atlet.
2. Peningkatan *power* tungkai menggunakan media ankle weight dan media pasir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan permasalahan yaitu:

1. Apakah terdapat peningkatan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan *ankle weight*?
2. Apakah terdapat peningkatan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan dengan menggunakan media pasir ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan menggunakan *ankle weight* dan media pasir ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

Manfaat praktis:

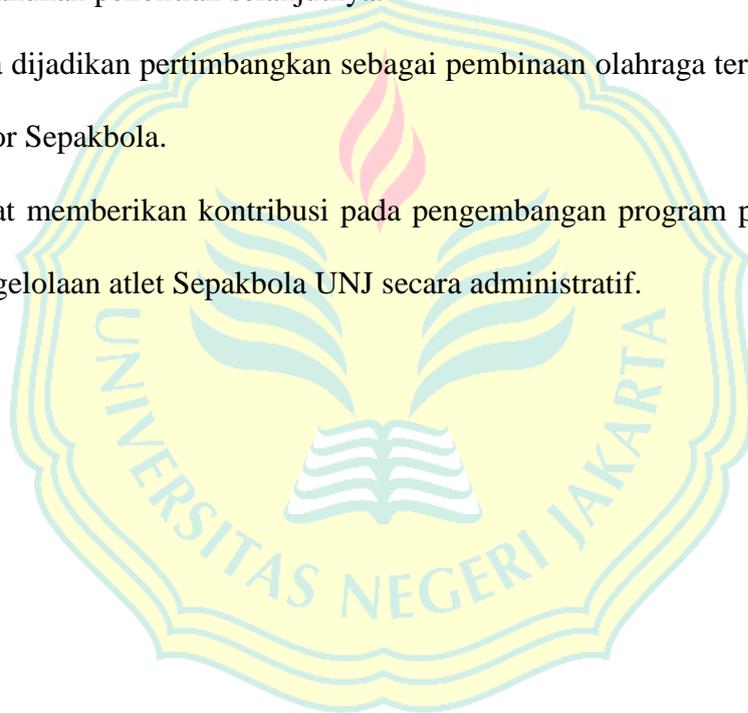
1. memberikan manfaat langsung bagi atlet sepakbola UNJ dengan

meningkatkan kemampuan mereka dalam hal *Power*.

2. Menambah variasi latihan dalam meningkatkan *Power*.
3. Dapat menambah opsi pilihan beban yang di gunakan dalam latihan *power*.

Manfaat teoritis:

1. dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bisa dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus bagi cabang Sepakbola.
3. dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan dan pengelolaan atlet Sepakbola UNJ secara administratif.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*