

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola saat ini, sangat mengandalkan kekuatan, kecepatan dan intelegensi untuk memainkan pertandingan dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang telah ditentukan (Hendri, 2016). Kemampuan fisik pemain sangat mempengaruhi hasil sebuah pertandingan terutama pemain yang berposisi *defender*. Pemain yang berposisi sebagai *defender* harus mempunyai kelebihan dalam aspek biomotor *power*, karena pemain *defender* mempunyai peran yang penting dalam sebuah pertandingan sepakbola yaitu menghadang lawan dan memutus serangan lawan untuk mencetak gol terutama dari bola atas (Gupta et al., 2020).

kontribusi terbesar pada teknik *shooting*, *passing*, dan *heading* merupakan *power* otot tungkai. saat melakukan *heading*, dengan tumpuan dan lompatan yang kuat serta melakukan gerakan dengan cepat, akan memenangkan duel perebutan bola yang ada di atas, faktor tersebut dapat tercapai apabila atlet tersebut mempunyai *power* yang baik. Gerakan *jump heading* merupakan kombinasi dari kemampuan teknik menyundul bola dan kemampuan *power* otot tungkai untuk melompat. Dalam struktur posisi sepakbola, pemain *defender* mempunyai peran yang sangat vital dalam menggagalkan serangan lawan. Pada posisi ini kemampuan

untuk memaksimalkan *power* sangat krusial terutama dalam memutus serang terutama saat bola atas (Parmadi et al., 2022).

Lompatan merupakan gabungan dari komponen fisik dan teknik yang digunakan saat pertandingan sepakbola. sedangkan *jump heading* adalah gabungan dari komponen teknik dan fisik (Irawan & Fitranto, 2020), dalam pertandingan liga ayo arena 2025, berdasarkan hasil pengamatan, pemain Cipta Cendikia *Football Academy* khususnya pemain belakang sering kalah saat melakukan duel udara, karena pemain kurang mengoptimalkan power yang dimiliki, terutama saat *jump heading*.

Saat bertahan, pemain belakang tim Cipta Cendikia selalu kalah saat duel, hal ini mengakibatkan banyak terjadinya gol dan membuat hasil akhir yang kurang memuaskan. Saat menyerang, pemain depan sering kalah saat melakukan *jump heading*, berdasarkan dari pengamatan yang dilakukan, saat mendapatkan peluang untuk mencetak gol pemain Cipta Cendikia sering gagal dalam memanfaatkan peluang karena selalu kalah saat melakukan lompatan. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan bahwa para pemain Cipta Cendikia sangat kurang dalam lompatan saat duel udara.

Otot tungkai memiliki peranan yang paling penting bagi atlet sepakbola terutama ketika melakukan *jump heading*, latihan yang secara khusus ditujukan untuk mengembangkan kekuatan dan daya ledak hanya sekitar 10% dari total keseluruhan waktu latihan.. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak pelatih belum memaksimalkan perencanaan program latihan fisik, terutama dalam meningkatkan aspek fisik atlet. Oleh karena itu, perlu program latihan fisik yang

lebih terfokus terutama untuk meningkatkan *power* otot tungkai (Sekulic et al., 2020).

Weight training merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan dan memperkuat otot, salah satunya otot tungkai. *Calf raises* dan *hamstring curl* merupakan bentuk latihan *weight training* yang mampu meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa latihan *hamstring curl* dengan intensitas 80% dari 1RM selama 12 sesi menghasilkan peningkatan kekuatan otot dan power tungkai yang signifikan (Ahyyar et al., 2022).

Kurangnya referensi dan variasi latihan dalam sebuah program latihan di akademi sepakbola membuat rasa jenuh yang timbul pada atlet yang membuat latihan menjadi kurang maksimal. Masih terbatasnya pengetahuan tentang penggunaan alat fitness dan program latihan fisik yang terstruktur dapat menjadi hambatan bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan fisik. Dibutuhkan program latihan berbasis bukti ilmiah sangat penting untuk mendukung proses latihan dan pembinaan di usia remaja ini agar pemahaman tentang aspek fisik dapat mudah dipahami bagi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paragraf yang sudah di jelaskan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Kurangnya *power* saat melompat pada atlet sepakbola Cipta Cendikia Football Academy.

2. Kurangnya latihan *weight training lower body* pada atlet sepakbola Cipta Cendikia *Football academy*.
3. Kurangnya kemampuan *heading* pada atlet sepakbola Cipta Cendikia *Football Academy*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan keterbatasan dalam pengamatan, agar fokus penelitian lebih jelas dan tidak meluas, penelitian ini dibatasi pada:

1. Penelitian ini tidak membahas seluruh permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada Pengaruh Latihan *Calf raises* dan *Hamstring curl* Terhadap *Power* otot tungkai Pemain Sepakbola Cipta Cendikia FA.

D. Rumusan Masalah

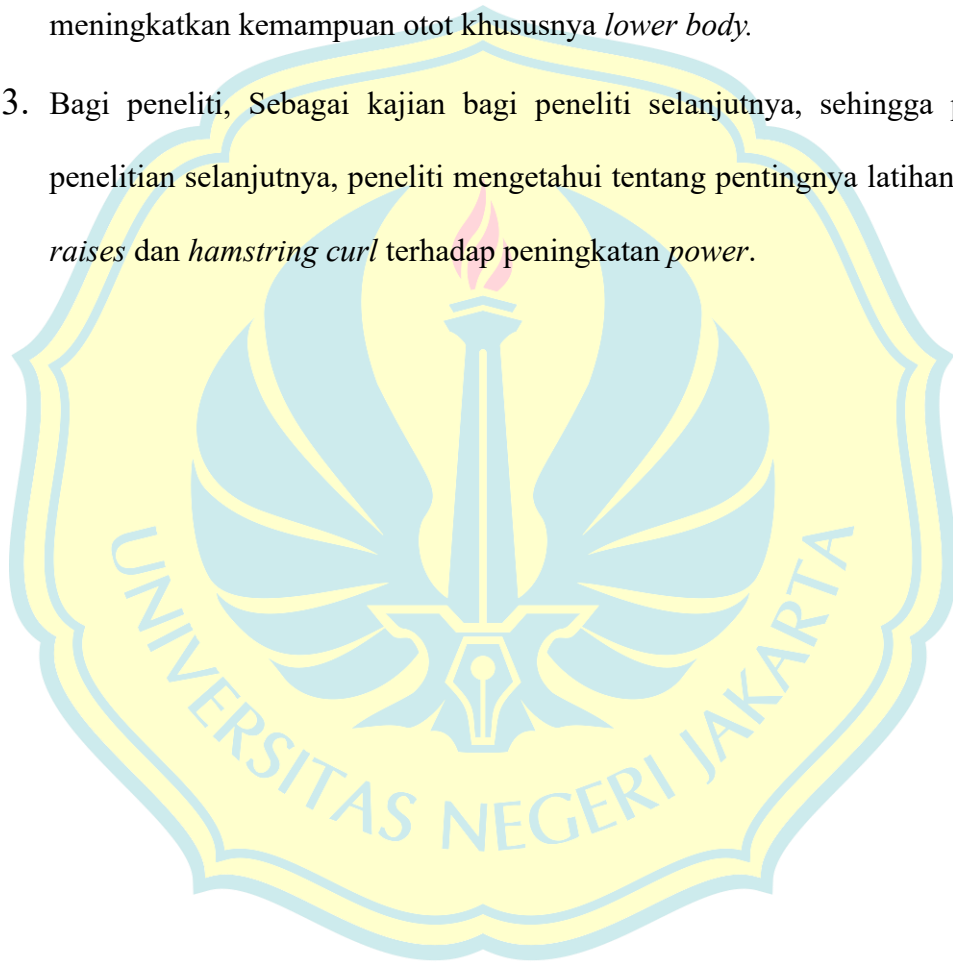
Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan *power* setelah diberikan latihan *calf raises*?
2. Apakah terdapat peningkatan *power* setelah diberikan latihan *hamstring curl*?
3. Apakah terdapat perbedaan *power*, setelah diberikan latihan *calf raises*, dan *hamstring curl*?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif antara lain sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola untuk memberikan latihan *weight training* kepada atlet untuk memaksimalkan kelebihan.
2. Bagi pemain, sebagai salah satu referensi untuk latihan individu untuk meningkatkan kemampuan otot khususnya *lower body*.
3. Bagi peneliti, Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga pada penelitian selanjutnya, peneliti mengetahui tentang pentingnya latihan *calf raises* dan *hamstring curl* terhadap peningkatan *power*.



Intelligentia - Dignitas