

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir seluruh masyarakat di dunia mengenal olahraga sepak bola. Meskipun tidak semua orang menyukainya atau dapat memainkannya, setidaknya mereka mengetahui keberadaan olahraga ini. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari secara global. Semua lapisan masyarakat, baik tua maupun muda, laki-laki ataupun perempuan, memiliki ketertarikan terhadap olahraga ini. Menurut Syukur & Soniawan (Arwandi et al., 2020), sepak bola adalah olahraga yang menuntut kekuatan fisik, kecerdasan dalam strategi permainan, membangkitkan semangat juang, serta menghadirkan rasa bahagia melalui kerja sama dan kebersamaan dalam tim.

Minat masyarakat terhadap sepak bola yang terus meningkat mendorong munculnya berbagai wadah pengembangan, seperti klub, akademi, pusat pelatihan, kegiatan ekstrakurikuler, dan pelatihan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sepak bola bukan sekadar permainan, tetapi telah menjadi bagian dari sistem pembinaan olahraga yang terarah. Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan menendang bola oleh para pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan, Ridlo et al., (Arwandi et al., 2020)). Seiring waktu, permainan ini mengalami perkembangan dari segi strategi, taktik, pola bermain, dan Teknik, Lhaksana (Juhanis et al., 2024).

Keberhasilan dalam permainan sepak bola tidak hanya ditentukan oleh teknik bermain, tetapi juga ditopang oleh kondisi fisik yang prima. Seorang pelatih tidak hanya bertugas mengasah keterampilan bermain, tetapi juga memastikan kebugaran fisik pemain terjaga secara optimal (Raharjo, (Juhanis et al., 2024)). Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam performa atlet sepak bola adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas dalam permainan, seperti *sprint*, lompatan, tendangan, dan perubahan arah secara cepat.

Dalam dunia olahraga, kebugaran fisik menjadi faktor utama yang mendukung pencapaian prestasi. Kekuatan otot tungkai memegang peranan penting dalam meningkatkan performa atletik di berbagai cabang olahraga (Nugroho & Yuliandra, 2021). Untuk meningkatkan *power* otot tungkai secara efektif, salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *plyometric*. Latihan ini bertujuan mengoptimalkan kontraksi otot secara eksplosif sehingga dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan gerak secara bersamaan. Beberapa bentuk latihan *plyometric* yang umum digunakan dalam pembinaan atlet sepak bola yaitu *depth jump to the box* dan *jump squat*. Dengan demikian, penerapan latihan *plyometric* secara terencana dan terukur berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa fisik, khususnya dalam hal *power* otot tungkai, yang menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam permainan sepak bola.

Latihan *depth jump* dilakukan dengan melompat dari kotak setinggi ±30 cm ke permukaan empuk, lalu langsung melompat vertikal (Yanti et al., 2021). Latihan ini membantu memperkuat otot tungkai, paha, pinggul, dan punggung bawah agar lebih kuat dan responsif. Kombinasi *depth jump* dan *box jump* efektif meningkatkan kekuatan ledak, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh, terutama bagi atlet sepak bola yang membutuhkan tenaga eksplosif dalam *sprint*, lompatan, dan perubahan arah. Selain itu, latihan *jump squat* juga penting untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan keseimbangan sehingga gerakan atlet menjadi lebih stabil dan efisien. Dengan demikian, kedua latihan ini merupakan metode *plyometric* yang efektif untuk meningkatkan performa fisik, terutama kekuatan dan daya ledak otot tubuh bagian bawah.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil observasi di Raga Negeri *Football Academy* (FA) yang menunjukkan bahwa tim belum pernah menerapkan latihan *plyometric* secara terstruktur. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya masalah fisik atlet saat pertandingan, seperti sering kalah dalam duel udara serta rendahnya efektivitas tendangan akibat kurangnya kekuatan dan kecepatan bola. Selain itu, selama beberapa pertandingan uji coba dan uji tanding ditemukan kejadian kram otot pada otot tungkai atlet, yaitu 3 atlet pada pertandingan melawan Farama FC, 2 atlet melawan Marzuki Badriawan FC, 1 atlet melawan Bintang Ragunan, 1 atlet melawan Mutiara Gemilang FC, dan 4 atlet melawan ABC Wirayuda. Kejadian kram otot yang berulang, terutama pada menit akhir pertandingan, mengindikasikan bahwa *power* otot tungkai atlet masih rendah sehingga kemampuan eksplosif belum berkembang optimal. Padahal, kemampuan eksplosif sangat dibutuhkan dalam

sepak bola dan dapat ditingkatkan melalui latihan *plyometric* yang dilakukan secara sistematis dan terprogram.

Penelitian ini relevan dan mendukung dengan penelitian karya (Pratama & Erawan, 2019) yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Plyometric Jump to Box* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa hasil tes *vertical jump*, kelompok latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan penelitian dalam jurnal yang diteliti oleh Pembayun et al. (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump to Box*, *Depth Jump* dan *Single Leg Depth Jump* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan *Power* Otot Tungkai” yang menjelaskan bahwa latihan *jump to box*, *depth jump* dan *single-leg depth jump* sangat efisien untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan *power* tungkai.

Sejalan dengan penelitian terdahulu, adapun perbandingan dan kebaruan dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yakni, latihan *depth jump to the box* (X_1), latihan *jump squat* (X_2), dan *power* otot tungkai (Y). Selain itu, lokasi penelitian yang berbeda, teori dari dua variabel yang berbeda, serta sampel yang berbeda, maka tentunya permasalahan yang muncul dan hasil penelitian juga akan berbeda.

Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas latihan *depth jump to the box* dan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet sepakbola, khususnya dalam konteks atlet sepakbola Raga Negeri *Football Academy*. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna

mengetahui sejauh mana efektivitas kedua latihan tersebut dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas latihan atlet, serta menjadi dasar evaluasi di Raga Negeri *Football Academy*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis telah mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Peningkatan performa atlet dalam olahraga sepak bola sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, khususnya daya ledak yang esensial untuk tendangan, lompatan, *sprint*, dan perubahan arah.
2. Meskipun latihan *plyometric*, seperti *depth jump to the box* dan *jump squat*, telah terbukti efektif, masih diperlukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas masing-masing jenis latihan dalam meningkatkan *power* otot atlet.
3. Belum diketahui efektivitas latihan *depth jump to the box* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri FA.
4. Belum diketahui efektivitas latihan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri FA.
5. Belum diketahui jenis latihan yang lebih efektif antara *depth jump to the box* dan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri FA.

6. Atlet sepak bola Raga Negeri FA, yang sedang mejalani kompetisi di Piala Menpora, memerlukan penguatan otot tungkai untuk mendukung performa atlet di lapangan.
7. Penting untuk memahami latihan mana yang paling efektif dalam meningkatkan daya ledak atlet, agar dapat memberikan acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang optimal.
8. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas latihan *depth jump to the box* dan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet sepak bola Raga Negeri FA.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini difokuskan pada efektivitas latihan *depth jump to the box* dan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet sepak bola Raga Negeri *Football Academy*. Fokus penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran latihan *depth jump to the box* dan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet sepak bola.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *depth jump to the box* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri *Football Academy*?
2. Apakah latihan *jump squat* efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri *Football Academy*?

3. latihan manakah yang efektif antara *depth jump to the box* dan *jump squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri *Football Academy*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan, dan perumusan masalah, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Mengetahui metode yang lebih baik antara metode latihan *depth jump to the box* dan metode latihan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola Raga Negeri *Football Academy*.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademisi dan peneliti lain dalam bidang olahraga untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode latihan lainnya dalam meningkatkan performa atlet.
3. Penelitian ini akan memperdalam pemahaman tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan daya ledak, serta pentingnya latihan tertentu dalam mendukung performa atlet di cabang olahraga sepak bola.
4. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang metode latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai.
5. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih sepak bola dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.
6. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait jenis latihan *depth jump to the box* dan metode

latihan *jump squat* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet sepak bola.



Intelligentia - Dignitas