

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling populer di dunia dan dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat dari berbagai usia. Permainan Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk memperoleh kemenangan. Sepak bola tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan kemampuan teknik, taktik, serta aspek mental yang saling berkaitan dalam proses permainan. Oleh karena itu, Sepak bola sering disebut sebagai olahraga yang kompleks karena melibatkan berbagai komponen kemampuan pemain dalam satu kesatuan permainan (Clemente, 2020).

Perkembangan Sepak bola modern menunjukkan bahwa permainan ini semakin menuntut kemampuan teknis dan fisik yang tinggi dari setiap pemain. Pemain Sepak bola harus mampu menguasai berbagai teknik dasar seperti *passing*, *controlling*, *shooting*, *heading*, dan *Dribbling*. Penguasaan teknik dasar tersebut sangat penting karena menjadi dasar utama dalam menjalankan strategi permainan tim. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain akan kesulitan untuk mengembangkan pola permainan dan berkontribusi secara optimal dalam pertandingan (Pratama, 2021).

Selain penguasaan teknik dasar, kondisi fisik juga memiliki peranan penting dalam menunjang performa pemain Sepak bola. Beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam Sepak bola antara lain kekuatan, daya tahan,

kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, serta daya ledak otot. Komponen tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain untuk melakukan berbagai aktivitas permainan seperti berlari, melakukan perubahan arah, mempertahankan posisi tubuh, serta melakukan duel dengan pemain lawan selama pertandingan berlangsung (Irawan, 2024).

Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan Sepak bola adalah *Dribbling* atau menggiring bola. Dalam perkembangan Sepak bola modern, kemampuan *Dribbling* tidak hanya dilakukan dalam kecepatan rendah, tetapi juga sering dilakukan dalam kecepatan tinggi yang dikenal dengan istilah *Running with the ball*. *Running with the ball* merupakan kemampuan pemain untuk berlari dengan kecepatan tinggi sambil tetap mengontrol bola secara efektif. Kemampuan ini sangat penting dalam situasi permainan yang menuntut transisi cepat dari bertahan ke menyerang, terutama pada saat melakukan serangan balik (*counter attack*) (Sarmiento, 2021).

Menurut Sarmiento (2021) *Running with the ball* merupakan kemampuan spesifik dalam sepak bola yang membutuhkan keterpaduan antara penguasaan teknik dan dukungan kondisi fisik. Pemain harus mampu mengatur sentuhan bola agar tetap berada dalam penguasaan ketika berlari dengan kecepatan tinggi. Selain kemampuan teknik, performa *Running with the ball* juga membutuhkan dukungan komponen fisik seperti kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai (Ramirez Campillo et al., 2020).

Kemampuan *Running with the ball* juga sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti kecepatan, koordinasi, kelincahan,

serta daya ledak otot tungkai. Pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan lebih mudah melakukan akselerasi saat membawa bola. Selain itu, koordinasi gerak yang baik akan membantu pemain dalam menjaga kontrol bola saat berlari sehingga pergerakan pemain menjadi lebih efektif dalam membawa bola menuju daerah pertahanan lawan (Ramírez-Campillo, 2020).

Dalam permainan Sepak bola, kemampuan *Running with the ball* sering digunakan oleh pemain untuk menciptakan peluang mencetak gol maupun membuka ruang permainan. Pemain yang mampu melakukan *Running with the ball* secara efektif akan lebih mudah melawati pemain lawan serta mempercepat proses penyerangan tim, oleh karena itu, kemampuan ini menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu oleh setiap pemain Sepak bola, terutama pada level kompetitif (Sarmiento, 2021).

KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan salah satu organisasi olahraga mahasiswa yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi atlet sepak bola di lingkungan universitas. Dalam proses latihan dan pertandingan, pemain dituntut memiliki kemampuan teknik yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Salah satu kemampuan yang membutuhkan keterpaduan antara kedua aspek tersebut adalah *Running with the ball*. Kemampuan ini membutuhkan penguasaan bola yang baik sekaligus dukungan kondisi fisik untuk membawa bola dengan kecepatan tinggi.

Dalam menunjang performa *Running with the ball*, pemain membutuhkan kemampuan fisik yang mendukung aktivitas akselerasi dan

gerakan berkecepatan tinggi. Salah satu komponen fisik yang berperan dalam menghasilkan gerakan cepat dan eksplosif adalah daya ledak otot tungkai. Kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan gaya secara cepat dapat menunjang aktivitas akselerasi dan gerakan berkecepatan tinggi. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan *Running with the ball*, daya ledak otot tungkai secara teoritis dapat menunjang kemampuan pemain untuk melakukan akselerasi dan bergerak dengan cepat sambil tetap membawa bola dalam penguasaan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak eksplosif adalah latihan *Plyometric*. Latihan *Plyometric* merupakan metode latihan yang memanfaatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* melalui gerakan eksplosif untuk mengembangkan kemampuan neuromuskular dalam menghasilkan gaya secara cepat. Karakteristik tersebut menjadikan latihan *Plyometric* sebagai salah satu metode latihan fisik yang dapat digunakan untuk menunjang performa gerak yang membutuhkan akselerasi dan kecepatan.

Bentuk latihan *Plyometric* yang dapat digunakan antara lain *Bounding* dan *Single leg hops forward*. *Bounding* merupakan bentuk latihan *Plyometric* dengan gerakan melompat ke arah horizontal menggunakan tungkai secara bergantian. Karakteristik gerakan tersebut menekankan kemampuan menghasilkan gaya horizontal dan gerakan eksplosif yang dapat menunjang aktivitas akselerasi dan berlari. Sementara itu, *Single leg hops forward* merupakan bentuk latihan *Plyometric* unilateral yang dilakukan dengan gerakan

melompat ke depan menggunakan satu tungkai dan menekankan kemampuan tungkai dalam menghasilkan gaya secara eksplosif.

Meskipun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama termasuk latihan *Plyometric*, *Bounding* dan *Single leg hops forward* memiliki karakteristik gerakan yang berbeda. *Bounding* dilakukan menggunakan gerakan tungkai secara bergantian dan memiliki pola gerak yang lebih menyerupai aktivitas berlari, sedangkan *Single leg hops forward* lebih menekankan kemampuan eksplosif secara unilateral. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan adanya perbedaan pengaruh terhadap performa *Running with the ball*.

Berdasarkan uraian tersebut, *Running with the ball* merupakan kemampuan spesifik dalam sepak bola yang membutuhkan penguasaan teknik dan dukungan kondisi fisik. Latihan *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan fisik yang secara teoritis dapat menunjang kemampuan pemain dalam menghasilkan gerakan cepat dan eksplosif. *Bounding* dan *Single leg hops forward* memiliki karakteristik gerakan yang berbeda sehingga memungkinkan adanya perbedaan pengaruh terhadap performa *Running with the ball*.

Namun, belum diketahui secara empiris efektivitas kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas latihan *Plyometrics Bounding* dan *Single leg hops forward* terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak luasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. *Running with the ball* membutuhkan keterpaduan antara penguasaan teknik dan dukungan kondisi fisik.
2. Kemampuan fisik yang mendukung akselerasi dan gerakan eksplosif memiliki peranan dalam menunjang performa *Running with the ball*.
3. Latihan *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan fisik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak eksplosif.
4. Latihan *Bounding* dan *Single leg hops forward* memiliki karakteristik gerakan yang berbeda.
5. Belum diketahui secara empiris efektivitas latihan *Bounding* dan *Single leg hops forward* terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta.
6. Belum diketahui perbedaan efektivitas antara latihan *Bounding* dan *Single leg hops forward* terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *Plyometrics bounding* dan *single leg hops forward* terhadap kemampuan

Running with the ball atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta usia 18–23 tahun selama program latihan yang berlangsung 16 kali pertemuan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Apakah metode latihan *Plyometrics Bounding* dapat meningkatkan kemampuan *Running with the ball* atlet Putra KOP Sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
- b) Apakah metode latihan *Plyometrics single leg hops forwards* dapat meningkatkan kemampuan *Running with the ball* atlet Putra KOP Sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
- c) Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara metode latihan *Plyometrics Bounding* dan latihan *Plyometrics single leg hops* terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet Putra KOP Sepak bola Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah diatas antara lain sebagai Berikut:

- a). Manfaat Teoritis

Memberikan tambahan pengetahuan mengenai latihan fisik yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *Running with the ball* pada atlet Sepak bola

b). Manfaat Praktis

- 1). Bagi pelatih KOP Sepak bola UNJ memberikan pedoman yang jelas dalam memilih jenis latihan (*Bounding atau Single leg hops forward*) yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *Running with the ball*, sehingga program latihan lebih terarah dan efisien
- 2). Bagi Atlet membantu untuk memahami jenis latihan yang paling memberi pengaruh terhadap kemampuan membawa bola saat berlari, sehingga mereka bisa berlatih dengan lebih fokus dan maksimal.
- 3). Bagi Klub atau Tim dapat digunakan untuk meningkatkan performa tim secara keseluruhan, terutama dalam persiapan menghadapi kompetisi tingkat universitas maupun internasional.
- 4). Bagi Akademisi bisa menjadi sumber belajar dan contoh penelitian terkait peningkatan performa olahraga, khususnya pada cabang olahraga Sepak bola