

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Seperti halnya cabang olahraga sepakbola, untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembinaan kondisi fisik.

Sepakbola adalah olahraga yang paling populer diseluruh penjuru dunia dan tidak terkecuali ditanah air kita tercinta. Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan ini dimainkan di sebuah lapangan yang berbentuk segi empat panjang dengan sebuah bola yang diperebutkan kedua regu dengan tujuan memasukkan bola kedalam gawang.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Dimana sepakbola sangat populer hampir di seluruh dunia.

Demikian juga Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, disamping menarik karena dimainkan secara tim kelompok kemudian dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut. Permainan sepakbola dilakukan oleh dua tim dan berjumlah sebelas orang.

Sepakbola merupakan olahraga rakyat dan telah dikenal ditengah air sejak lama. Dikatakan sebagai olahraga rakyat karena sudah dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat di kota maupun di desa, baik orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus dicapai adalah penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan keseimbangan. Selain ini tidak kalah pentingnya pencarian bibit-bibit baru yang berkualitas. Liga Indonesia setiap tahun terus bergulir walaupun tidak serutin seperti yang diselenggarakan di benua lain, tapi ajang tersebut bias untuk pencarian bibit baru yang berkualitas, tapi kenapa kenyataanya sampai berapa tahun belakangan ini tim nasional indonesia tidak pernah masuk atau menjuarai *tournament* besar internasional.

Perkembangan sepakbola modern dimulai dari Inggris, setelah *The Football Association* (FA) 8 Desember 1863 di Cambridge yang pertama kali menyusun peraturan sepakbola untuk disebarakan keseluruh dunia. Pada tanggal 21 Mei 1905 lahirlah *Federation International The Football Association* (FIFA) sebagai induk organisasi sepakbola tertinggi di dunia. PSSI adalah salah satu anggota organisasi FIFA terbentuk 9 April 1930, yang bertanggung jawab atas

seluruh yang berhubungan dengan sepakbola termasuk pembinaan dan kemajuan sepakbola di Indonesia.

Pada saat sekarang ini masyarakat Indonesia sangat antusias untuk bermain sepakbola, hampir tidak mengenal usia mulai dari yang tua sampai yang masih berumur anak-anak, oleh karena itu banyaknya peminat yang bermain sepakbola maka banyak juga pemantau olahraga yang membuat klub-klub menjadi wadah tempat menyalurkan bakat dari peminat sepakbola, yang bertujuan untuk menciptakan generasi-generasi penerus atlet sepakbola yang berprestasi.

Untuk menjadi pemain sepakbola diperlukan fisik yang baik, yang merupakan salah satu komponen prestasi olahraga dan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Daya ledak otot tungkai atau biasa disebut dengan *power* adalah salah satu unsur dari komponen kondisi fisik. Gerak optimal dalam setiap cabang olahraga memerlukan semua unsur-unsur kondisi fisik yang baik, walaupun pada nilai yang berbeda. Salah satu unsur komponen fisik adalah daya ledak otot tungkai. Didalam aktivitas berolahraga, daya ledak merupakan faktor dasar yang sangat penting, sebab akan menentukan hasil lemparan, tendangan, serangan dan lompatan (Carl et.al,1980). Sehubungan dengan hal tersebut, (Jensen at.el.1983) menyatakan bahwa daya ledak otot merupakan komponen pokok yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan, sebab akan menentukan seberapa jauh orang melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat orang berlari atau berenang. Semua usaha maksimal yang eksplosif tergantung daya ledak otot.

Daya ledak otot tungkai merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola, karena dalam olahraga sepakbola berlari, melompat, menendang, adalah hal yang sangat sering dilakukan dalam olahraga sepakbola.

Untuk melakukan tendangan, lompatan, dan berlari dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal.

SSB Tasbi merupakan salah satu club yang membina cabang olahraga sepakbola. SSB Tasbi beralamat di kompleks Taman Setia Budi Indah blok. D No. 16 Medan Sumatera Utara, yang menangani 30 atlet sepakbola yang diharapkan muncul atlet-atlet yang handal ditingkat provinsi maupun tingkat nasional dan internasional. Frekuensi latihan di SSB Tasbi adalah 4 kali seminggu (Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu) waktu tiap pertemuan 120 menit, yang bertepatan pada sore hari jam 15.00 WIB. Club ini sangat berkembang dari tahun ketahun, dan SSB Tasbi telah mencetak pemain timnas yang masuk ke Timnas Junior U-19 ialah Egy Maulana Fikri.

Peneliti membahas meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui metode *calisthenics*. Berdasarkan pengamatan peneliti pada SSB Tasbi yang dilaksanakan tanggal 02-11 Februari 2017, peneliti melihat khususnya 30 atlet usia 14-16 tahun telah memiliki teknik bermain sepakbola yang baik, hal ini terlihat ketika peneliti mengamati permainan *game* mereka. Namun dilihat dari komponen fisik daya ledak otot tungkai ada beberapa atlet yang masih belum baik (daya ledak tungkai lemah) karena pada saat peneliti melihat atlit berlari, lari mereka masih tergolong lambat, serta pada saat melakukan *test* awal terhadap 15 orang sampel hanya satu orang yang tergolong baik, tiga orang sedang, satu orang cukup,

sembilan orang kurang, dan 1 orang buruk. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dari sampel yang diuji coba melalui *test vertical jump* rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai atlet masih kurang.

DATA AWAL

Tabel.1 Data *Test* Awal Atlet Putera Sekolah Sepakbola Taman Setiabudi Indah

No	Nama	<i>Tes Vertical Jump</i>			
		Lompatan 1	Lompatan 2	Lompatan 3	Lompatan Terbaik
1	Agi	53	50	48	53 cm
2	Alfito	28	29	29	29 cm
3	Dimas	28	32	28	32 cm
4	Fajar	31	34	33	34 cm
5	Irvan	33	35	35	35 cm
6	Krisnadipa	30	32	33	33 cm
7	Langgeng	34	35	37	37 cm
8	Multazon	39	42	41	42 cm
9	Raul	26	27	31	31 cm
10	Surya	30	30	32	32 cm
11	Yuda	34	38	38	38 cm
12	Maulana	30	30	31	31 cm
13	Hagi	68	70	73	73 cm
14	M. Dani	43	46	45	46 cm
15	M. Doni	39	41	43	43 cm

Tabel.2 NORMA VERTICAL JUMP <16 TAHUN

Jenis Kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Buruk
Pria	>65cm	50-65cm	40-49cm	30-39cm	<30cm
Perempuan	>58cm	50-58cm	36-49cm	26-35cm	<26cm

Maka peneliti berfikir kenapa hal tersebut terjadi, apakah bentuk latihan selama ini kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan latihan serta bagai mana untuk menanggulangnya. Dari pengamatan ini peneliti mencoba untuk

melakukan penelitian tentang daya ledak otot tungkai dalam dalam olahraga sepakbola. Peneliti berusaha untuk memperbaiki daya ledak otot tungkai tersebut dengan memberikan latihan yang terprogram dengan menggunakan metode *calisthenics* yang mengarah pada latihan daya ledak otot tungkai. Metode ini terdiri dari dua bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sehingga latihan yang diberikan dengan metode ini dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet usia 14-16 tahun SSB Tasbih Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola? Apakah dengan latihan *calisthenics* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola? Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Permasalahan pokok dalam penelitian ini terdapat dalam *variable* bebas dan *variable* terikat. Adapun pembatasan masalah pada *variable* bebas adalah penggunaan latihan *calisthenics* pada atlet putra usia 14-16 tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia Budi Indah (Tasbih). Sedangkan *variable* terikat adalah daya ledak otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang di teliti adalah: “Apakah terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan latihan *calisthenics* pada atlet putra usia 14-16 tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia Budi Indah (Tasbi)”?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatandaya ledak otot tungkai melalui latihan *calisthenics* pada atlet putra usia 14-16 tahun Sekolah Sepakbola Taman Setia Budi Indah (Tasbi).

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Khusus bagi pelatih sepakbola, memberikan informasi tentang penggunaan latihan yang tepat dalam meningkatkan dan daya ledak otot tungkai.
2. Sebagai bahan masukan untuk setiap pelatih dan atlet sepakbola dalam rangka meningkatkan prestasi atlet sepakbola.
3. Sebagai bahan informasi bagi pelatih untuk mengembangkan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai pada cabang olahraga *sepakbola*.
4. Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh latihan *calisthenics* dalam mencapai prestasi atlet.