

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan dengan tujuan tertentu seperti melatih kesehatan fisik dan mental tubuh. Oleh karena itu, olahraga teratur dapat bermanfaat agar tubuh tetap kesehatan, karena metabolisme dalam tubuh dapat berfungsi dengan lancar. Dengan cara ini, penyerapan dan distribusi nutrisi dapat bekerja secara *efisien dan efektif*.

Sepak bola adalah permainan dimana seluruh dunia tau tanpa memandang usia, status ekonomi, pendapat politik, agama dan budaya. Selain menyenangkan, bermain *sepak bola* dapat membawa manfaat yang baik bagi tubuh, seperti kesehatan, pertumbuhan fisik, intelektual, emosional, mental dan kepekaan lingkungan. *Sepak bola* dimainkan di lapangan datar berbentuk persegi panjang, dengan panjang 100 hingga 110 m dan lebar 6 hingga 75 m. Pada dua garis lebar di tengah setiap garis, tempatkan target saling berhadapan.

Saat bermain bola, pemain harus menguasai beberapa pengetahuan dasar. Keterampilan *sepak bola*, Sudrajat dalam Lingking et al, (2007:38) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah keterampilan utama yang perlu dikuasai untuk mencapai keberhasilan yang tinggi”. Selanjutnya Luxbacher, penerjemah Wibawa (2013:11) menjelaskan bahwa “Teknik dasar adalah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan modal ini seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih dengan cara yang baik. *Sepak bola*. Sucipto (2000: 17) menyatakan bahwa: Keterampilan dasar yang harus dimiliki pemain *sepak bola* adalah ;

- a. Menendang (*shooting, passing*)
- b. Menghentikan (*stopping*)

- c. Menggiring (*dribbling*)
- d. Menyundul (*heading*)
- e. Merampas (*tacling*)
- f. Lemparan Kedalam (*htrow-in*)
- g. Dan Penjaga Gawang (*goal keeping*).

Sepak bola merupakan permainan yang memiliki tujuan untuk mencetak goal sebanyak – banyaknya dalam waktu 45 menit x 2, salah satu cara mencetak goal adalah dengan melakukan tembakan kearah gawang atau yang sering kita sebut *shooting*. Pentingnya penguasaan teknik menembak akan memudahkan pemain untuk mencetak goal sebanyak-banyaknya dan memenangkan permainan. Menendang adalah salah satu teknik dalam permainan *sepak bola* dengan cara menendang atau menendang bola ke arah gawang lawan dengan presisi yang beratnya disesuaikan dengan situasi pertandingan. Teknik menembak setiap pemain ditandai dengan pukulan yang baik yang akan membuatnya menjadi pemain top di timnya. Laubaxher (2013) menyatakan bahwa dalam permainan *sepak bola* pada dasarnya mirip dengan menembak dalam olahraga basket yang bertujuan kearah gawang dari lawan.

Cara melakukan tendangan dalam *sepak bola* menurut FIFA :

Awalan

- Jarak sebelum menendang 1,5 meter dari bola.
- Letakkan bola pada posisi depan dengan sudut 5 derajat.
- Langkahkan kaki searah bola agar perkenaan bola ke kaki pas.

Posisi badan.

- Lakukan dukungan kaki saat menempatkan kaki bola Anda disebelah bola dengan jarak 30 cm ke depan.
- Setelah itu gerakkan kaki lainnya ke belakang dan putar ke arah bola.
- Kunci pergelangan kaki untuk mengambil dampak kaki pada bola
- Pergunakan bagian belakang kaki Tendang bola
- Posisikan badan condong ke depan
- Menyeimbangkan kedua tangan dengan satu tangan dengan pusat gravitasi lebih tinggi dari yang lain.

Inpek pada bola

- Memukul bola di tengah bola agar tidak terlalu datar atau memantul.
- Memukul bola secepat sedapat mungkin menjangkau bola ke kanan.

Gerakan Lanjutan

- Lakukan gerakan maju dengan split ke arah bola.
- Kemudian seluruh badan dilenturkan ke arah bola.

SSB PSDMS (*Persatuan Sepak Bola Desa Manis*) adalah SSB yang berada di Desa Manis, kecamatan Pulo Rakyat, Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara. SSB PSDMS sudah berdiri sejak 2012, SSB ini telah memiliki cukup banyak prestasi baik ditingkat Kecamatan maupun Kabupaten, khususnya direntang U10 – U17. Peneliti telah melakukan observasi lapangan lebih kurang selama 4 bulan. Dari pengamatan selama observasi SSB PSDMS U-14 hanya latihan *shooting* dengan metode *shooting* dari kotak atau luar kotak pinalti yang dikomandoin oleh Coach Abdul, tanpa pernah melakukan latihan untuk

meningkatkan *power* otot tungkai mereka. Dan dari data statistik selama mengikuti beberapa kali turnamen, SSB PSDMS cukup rendah dalam hal mencetak goal kegawang lawan, terakhir pada kejuaraan DISPORASU yang diselenggarakan di Tebing Tinggi pada tanggal 17 – 20 September 2020 mereka hanya dapat menembus babak 16 besar, dengan angkat kebobolan 1 dan mencetak goal kegawang lawan hanya 3. Dimana setiap pertandingan mereka hanya mampu menciptakan 1 goal. Bukan karena mereka tidak memiliki peluang *shooting* kegawang, hanya saja *power shooting* mereka yang masih lemah yang menyebabkan bola mudah untuk ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Dari hasil wawancara saya dengan Coach Abdul selaku pelatih SSB PSDMS juga mengatakan bahwa anak didiknya kurang *powernya* saat melakukan *shooting*.

Dalam penelitian ini telah diambil data awal berupa test *shooting*, pada tanggal 19 april 2021 dan test *vertical jump* diambil pada tanggal 20 mei 2021 karena belum pernah dilakukan test di SSB PSDMS U14. Hasil dari test *shooting* pada 16 orang yang melakukan test, 1 kategori sedang, 7 kategori kurang dan 6 kategori sangat kurang. Sedangkan hasil dari test *vertical jump* dari 16 orang yang melakukan test, 1 orang kategori 3, 3 orang kategori 2 dan 12 orang kategori 1. Dari data yang didapat melalui observasi lapangan kemudian hasil pengamatan statistik pertandingan SSB PSDMS U14, dan juga wawancara pada coach Abdul serta yang terakhir adalah data tes pengukuran kemampuan *shooting* atlet, maka dapat disimpulkan bahwa Atlet SSB PSDMS U-14 masing kurang kemampuannya untuk melakukan *shooting*. Begitu juga dengan *power* otot tungkai atlet SSB PSDMS U-14 masuk dalam kategori kurang. *Power*

merupakan hasil dari kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab setiap rangsangan dalam waktu yang secepat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. *Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang sesingkat mungkin (Akhmad, I. 2013 : 58). *Power* ialah hasil perkali dari kekuatan dan kecepatan, menjadikan atlet jika memiliki *power* yang baik, maka saat dalam melakukan tendangan dan hasil akan lebih kuat dan cepat (Sukadiyanto, 2011 : 128).

Maka dari itu disini peneliti menawarkan suatu treatment program latihan untuk menambah kemampuan atlet dalam melakukan *shooting* SSB PSDMS U-14. Adapun program latihan yang ditawarkan adalah variasi latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* SSB PSDMS U-14 Tahun 2020.

Pada pertandingan *sepak bola* atlet dengan kekuatan kaki yang baik lebih berhasil dalam menembak dan mencetak goal dalam pertandingan, dan pelatihan ketahanan teknis yang kuat diperkenalkan. *Band resistensi* adalah bagian dari peralatan latihan karet yang efektif dan mudah dibawa dengan pegangan sebagai penopang. *Band resistensi* memiliki elastisitas yang berbeda, pada penelitian ini *resistence band* yang digunakan adalah jenis tipe *Mini Band*, (sfidnfits.com) yaitu berbentuk seperti kain tipis dan dapat dengan mudah menyesuaikan beban, bias dilipat secara *horizontal* dan *vertical* dengan tipe *Light* (medium) : 30cm x 5cm x 0,35 x 20cm dengan beban 5 kg. *Mini band* dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai. Praktik yang baik tidak cukup hanya dengan memberikan materi teknis, tetapi peningkatan kualitas materi dengan

pendekatan teknis sangat penting. Di bidang ini, masih banyak orang yang berolahraga yang belum mengenal bentuk mini band dari latihan kekuatan kaki.

Menggunakan *resistance band* merupakan mini band memberikan dampak cukup signifikan apabila banyak latihan untuk meningkatkan performa atlet. Penelitian ini membutuhkan latihan yang secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan kaki pada atlet. Latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan teknik gerakan dan kekuatan otot kaki, yang sangat berguna dalam pertandingan *sepak bola*.

Dilapangan masih banyak pelatih tidak menerapkan dan kurang memahami variasi latihan *power* otot tungkai menggunakan *resistance band*. Maka penulis ingin menyusun penelitian ini dengan judul “ Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Shooting* SSB PSDMS U-14 Tahun 2021”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Tidak pernah adanya test kemampuan *shooting*, dan test *vertical jump* di SSB PSDMS U14.
2. Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai penting dilakukan.
3. Perlu adanya penambahan bentuk latihan yang *efektif* dan *efisien* untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
4. *Sepak bola* perlu *power* otot tungkai yang bagus jika menginginkan *shooting* nya bagus
5. *Resistance band* masih jarang digunakan untuk latihan *sepak bola*.

1.3 Batasan Masalah

Atas konteks masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar tidak terjadinya adanya salah arti di penelitian ini, maka diberikan definisi masalah. Batasan masalah di penelitian ini hanya menyebutkan pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *shooting* atlet SSB PSDMS U-14 2021.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai pada atlet SSB PSDMS U-14?
2. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap hasil *shooting* SSB PSDMS U-14?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat seberapa berpengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai atlet SSB PSDMS U-14.
2. Untuk melihat seberapa berpengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap hasil *shooting* SSB PSDMS U-14.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian harus memiliki keunggulan sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Kajian ini dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah bagi pelatih dan pelatih yang terampil dalam latihan atlet. Khusus untuk SSB PSDMS.
 - b. Diharapkan nantinya penelitian sebagai acuan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah.

c. Penelitian ini bertujuan membuktikan teori - teori yang telah dipaparkan.

2. Secara Praktis

- a. Kajian ini dapat digunakan untuk menginformasikan evaluasi program latihan yang telah dilakukan.
- b. Kajian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program pelatihan lanjutan.

