

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga sederhana yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, serta mencegah gawang sendiri kebobolan. Sesuai dengan pendapat Primasoni dan Sulistiyono (2016:1), dalam permainan sepak bola hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan, sementara pemain lainnya menggunakan kaki, dada, dan kepala.

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain wajib menguasai teknik dasar, termasuk teknik *passing*. Menurut Hidayat (2019:34), *passing* adalah upaya mengoper bola antar pemain dalam satu tim dengan tujuan menjaga penguasaan bola dan membangun serangan. Bhatra (2022) menyebutkan bahwa *passing* dikategorikan ke dalam tiga jenis: *passing* pendek, menengah, dan panjang (*long pass*). *Passing* jarak jauh menjadi sangat penting untuk membangun serangan cepat atau melakukan perpindahan bola secara strategis.

Teknik *long pass* merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai pemain. Keberhasilan *long pass* dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik, di antaranya kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan *power*. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan. Tanpa kekuatan dan kecepatan, seorang pemain akan kesulitan menghasilkan tendangan jauh yang akurat dan keras. *Power* sendiri merupakan hasil dari perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Peneliti melakukan observasi pada tanggal 4 Maret - 11 Maret 2025. Pada observasi

pertama, peneliti mencatat bahwa kekuatan kaki siswa tersebut sangat lemah sehingga tidak mungkin baginya untuk melempar bola dalam jarak yang jauh, dan kekuatan otot kakinya juga buruk setelah menonton sesi latihan.

Pada observasi kedua, peneliti mengamati saat atlet melakukan game, atlet belum menguasai kemampuan untuk melakukan *long pass* ini karena *long pass* ini penting pada saat permainan berjalan dengan cepat dan mengubah situasi pertandingan ketika membutuhkan bola-bola jauh pada saat menyerang maupun saat bertahan. Jika tidak dikuasai bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *long pass* yang dilakukan lemah maka *long pass* menjadi tidak tepat sasaran dan akan dengan mudah direbut lawan dan mempengaruhi jalannya permainan yang nantinya sulit untuk mencapai hasil pertandingan yang diinginkan.

Setelah melakukan pengamatan, peneliti pun melakukan wawancara dengan pelatih SSB PSDK Desa Kolam. Pelatih mengatakan dalam memberikan model latihan masih kurang, karena hanya memberi latihan *long pass* berulang dan kurang nya melatih fisik tungkai itu sendiri. Pada observasi awal, peneliti melakukan tes pendahuluan untuk mengetahui kemampuan *power* otot tungkai dan kemampuan *long pass* terhadap 10 atlet sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun. Dapat diketahui pada tes *vertical jump*, 10 atlet kategorikan kurang sekali. Selanjutnya, pada tes kemampuan *long passing* atlet, 7 atlet berkategori kurang, 2 atlet kategori kurang sekali dan 1 atlet kategori sedang (data dapat dilihat di lampiran 1).

Dalam observasi kedua terhadap atlet SSB PSDK Desa Kolam usia 15-16 Tahun, peneliti mencatat bahwa beberapa atlet belum optimal dalam melakukan *long pass*. Untuk mengidentifikasi faktornya, peneliti melakukan tes pendahuluan terhadap kekuatan otot tungkai menggunakan alat *leg dynamometer*, dan hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang, dengan beberapa lainnya berada pada kategori cukup. Selanjutnya, tes kecepatan dilakukan melalui lari 30 meter, dan hasilnya menunjukkan bahwa para atlet memiliki kecepatan yang tergolong baik, dengan waktu tempuh yang umumnya berada di bawah rata-rata standar usia mereka. Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa kekuatan dan kecepatan otot tungkai para atlet sudah tergolong baik dan memadai sebagai dasar peningkatan *power*.

Maka dari itu, diperlukan program latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan *power* otot tungkai, salah satunya melalui metode *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops*. Latihan *resistance band leg press* mampu memperkuat otot tungkai secara spesifik, sementara *two foot barrier hops* melatih kecepatan dan daya ledak otot. Dengan latihan yang tepat dan terarah, diharapkan *power* otot tungkai atlet dapat meningkat, sehingga kemampuan *long pass* juga menjadi lebih optimal dalam pertandingan. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *long pass* pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat di idenfitikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah atlet sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun mempunyai *power* otot tungkai yang maksimal?
2. Apakah atlet sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun mempunyai kemampuan *long pass* yang baik?
3. Apakah latihan fisik yang diberikan di SSB PSDK Desa Kolam dapat diterima untuk tujuan pelatihan?
4. Apakah latihan kekuatan otot tungkai pernah ditawarkan untuk meningkatkan kemampuan *long pass*?
5. Apakah melalui latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* dapat meningkatkan *power* tungkai dan kemampuan *long pass* atlet SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terjadi dan untuk menghindari meluasnya pembahasan dan ruang lingkup penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *long pass* pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang perlu dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *long pass* pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *long pass* pada pemain sepak bola SSB PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai referensi dapat memberikan wawasan dan informasi lebih lanjut kepada para pelatih sepak bola.

- b. Sebagai sumber ilmu untuk pembelajaran di masa depan, khususnya bagi para pengamat sepak bola dan profesional yang mengukur kekuatan otot tungkai dan hasil umpan jauh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi klub yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan dan agar dalam memberi pembinaan, pelajaran atau pelajaran atau pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- b. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran program latihan *power* otot tungkai dan *long pass* sehingga dapat memperkenalkan latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops*, atau khususnya olahraga sepak bola kepada masyarakat.