

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia adalah sepak bola, terbukti dari banyaknya penonton di setiap pertandingan. Olahraga memegang peranan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan generasi muda di Indonesia. Namun, saat ini banyak generasi muda yang kurang memahami pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh. Sebagian dari mereka cenderung bermalas-malasan, meremehkan aktivitas fisik, serta memiliki kebiasaan begadang, mengonsumsi minuman beralkohol, dan merokok. Padahal, olahraga sangatlah penting dan diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh manusia.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh. Aktivitas olahraga yang menyenangkan dan menghibur, seperti sepak bola, sangat populer di kalangan masyarakat Deli Serdang, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Dari olahraga ini muncul banyak pemain berbakat yang telah mengangkat nama bangsa. Menjadi pemain sepak bola profesional bukanlah hal yang mudah, diperlukan dedikasi dan ketekunan untuk meraihnya. Sepak bola sendiri merupakan permainan yang melibatkan dua tim, masing-masing beranggotakan 11 orang, yang berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Pemain harus membobol gawang lawan menggunakan anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang boleh memegang bola. Itupun hanya di area penalti yang mengelilingi gawang. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak lebih banyak gol dari pada lawan. Aktivitas olahraga yang seru dan menghibur, seperti sepak bola, sangat digemari oleh semua kalangan di Deli Serdang, mulai dari anak-anak hingga orang

dewasa. Sepak bola adalah olahraga yang terkenal dan tim dengan gol terbanyak biasanya akan menjadi pemenang.

Sekolah Sepak Bola (SSB) dapat berperan penting bagi Indonesia dalam mencetak calon atlet sepak bola berkualitas. Melalui SSB, anak-anak dapat mempelajari berbagai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Teknik dasar ini merupakan aspek penting yang memengaruhi permainan, mencakup keterampilan bermain baik dengan bola maupun tanpa bola. Setiap pemain sepak bola wajib menguasai teknik dasar tersebut, karena kemampuan mereka dalam menendang, mengoper, menyundul, dan menembakkan bola ke gawang lawan sangat menentukan penilaian terhadap keterampilan mereka di lapangan.

Tujuan untuk meraih pencapaian dalam bidang olahraga dikenal sebagai pembinaan prestasi olahraga. Hal ini dapat diartikan sebagai pengembangan cabang olahraga yang ditujukan untuk berkompetisi di berbagai ajang, mulai dari tingkat lokal hingga nasional. Namun, untuk mencapai hal tersebut, pelatihan yang efektif perlu direncanakan dan dilaksanakan dengan sistematis. Sebagai hasilnya, keberhasilan atlet sangat ditentukan oleh pelatihan yang mereka jalani. Sekolah dan klub olahraga memerlukan fasilitas dan dukungan yang memadai untuk kelancaran latihan, khususnya dalam cabang sepak bola. SSB Harimau Tapanuli sendiri sudah banyak melahirkan pemain sepak bola profesional yang bergelut di berbagai provinsi maupun nasional dan sampai saat ini masih aktif dalam pembinaan sepak bola khususnya dalam mencetak pemain serta meningkatkan SDM dibidang sepak bola. Tujuan dari pembinaan di SSB Harimau Tapanuli adalah membangun karakter anak-anak melalui saran sepak bola, agar menjadi manusia yang mempunyai karakter baik dimasa depan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada atlet sepak bola SSB Harimau

Tapanuli pada tanggal 10 – 15 Februari 2025. Untuk memperoleh data yang lebih akurat, dilakukan uji coba melalui pertandingan antar pemain SSB Harimau Tapanuli U-15 yang dibagi menjadi dua tim, yaitu Tim A dan Tim B. Pertandingan berlangsung selama 20 menit dan menunjukkan bahwa kerja sama tim cukup baik, terlihat dari serangan yang dilakukan secara bergantian oleh kedua tim. Namun, kemampuan teknik *shooting* masih kurang optimal. Hal ini tampak dari banyaknya peluang yang tidak tepat sasaran. Tim A, misalnya, hanya berhasil mengarahkan bola ke gawang sebanyak 3 kali dari 10 percobaan *shooting*. Sementara itu, Tim B menciptakan 13 peluang, namun hanya 5 tembakan yang mengarah ke gawang dan hanya 1 yang berhasil menjadi gol. Berdasarkan hasil pertandingan ini, dapat disimpulkan bahwa pemain SSB Harimau Tapanuli masih perlu meningkatkan teknik dan akurasi dalam melakukan *shooting*, sebagaimana terlihat dari hasil pengujian di lapangan.

Dari uraian masalah yang menunjukkan bahwa perlu adanya evaluasi terhadap perkembangan yang lebih interaktif agar atlet sepak bola SSB Harimau Tapanuli lebih efektif dengan latihan *resistance band* dan *single leg stand* agar saat melakukan *shooting* bisa lebih baik. Dalam hasil observasi yang saya lakukan pada program latihan khususnya untuk pemain yang masih berusia 15 tahun tim SSB Harimau Tapanuli mempunyai permasalahan terhadap keterampilan *shooting* dan penepatan. Kaki saat melakukan *shooting* tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menghasilkan tendangan yang bertenaga dalam mencetak skor. Selain itu, untuk kaki yang digunakan dalam program latihan *resistance band* dan latihan *single leg stand* SSB Harimau Tapanuli harus melakukannya dengan baik guna meningkatkan kekuatan dan keseimbangan otot tungkai yang selama ini belum pernah dilatih. Untuk membangun kemampuan tendangan kuat dan

ketepatan yang baik dalam latihan ini, penggunaan *resistance band* serta latihan *single leg stand* berperan penting dalam meningkatkan akurasi tembakan. Seorang pelatih yang inovatif memahami cara dan metode latihan yang sesuai untuk kebutuhan masing-masing atlet, serta membuat latihan mendekati situasi permainan yang nyata. Pengulangan dalam latihan teknik dasar juga sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal, sehingga terdapat kontribusi dan keterampilan teknik yang tepat dapat diterapkan dalam situasi permainan sesungguhnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan tes untuk mengukur kemampuan gerak atlet dengan cara, tes kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*) untuk dapat mengetahui kekuatan otot tungkai atlet dan tes keseimbangan statis untuk mengukur keseimbangan kaki atlet. Serta untuk menguatkan permasalahan pada penelitian ini, Peneliti juga melakukan tes untuk kemampuan ketepatan *shooting* dan dari tes yang dilakukan didapatkan hasil tes pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang tergolong masih kurang baik. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi dari tes yang telah peneliti terapkan.

Berdasarkan dari permasalahan yang ada di atas dan bentuk latihan yang peneliti sarankan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berikut ini adalah beberapa masalah yang muncul dalam tulisan ini berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah latihan *resistance band* memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?

2. Apakah latihan *single leg stand* memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?
3. Apakah bentuk latihan *resistance band* dan latihan *single leg stand* memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan serta mempertimbangkan keterbatasan kemampuan penulis, maka penelitian ini difokuskan pada ruang lingkup tertentu, yaitu untuk mengkaji "Kontribusi *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025.

2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama kontribusi *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah disebutkan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi mengenai kontribusi penggunaan *resistance band* dan latihan *single leg stand* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet SSB Harimau Tapanuli Deli Serdang Tahun 2025.
2. Menjadi referensi atau bahan pertimbangan bagi pelatih sepak bola dalam upaya meningkatkan performa dan prestasi atlet.
3. Menambah pengetahuan bagi para penggemar olahraga, khususnya yang memiliki minat dalam dunia sepak bola.
4. Sebagai bentuk latihan tambahan bagi atlet, pelatih, serta penggemar olahraga sepak bola khususnya dalam meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan akurasi *shooting*.
5. Bagi masyarakat untuk kesehatan otot/sendai, keseimbangan, dan pencegahan jatuh.
6. Untuk mahasiswa dapat dijadikan sebagai bahan bentuk latihan yang praktis, peningkatan performa, dan sebagai alat/media pembelajaran.
7. Bagi club sepak bola dapat mencegah terjadinya cedera serta untuk rehabilitasi.