

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktifitas fisik atau olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok setiap hari karena dapat meningkatkan kebugaran fisik yang diperlukan tubuh agar dapat melakukan tugasnya dengan baik, (Haikal Millah : 2018). Olahraga yang baik adalah bermanfaat bagi tubuh yang tidak membuat anggota tubuh mengalami cedera dan kerusakan. Berbagai macam olahraga yang dapat kita lakukan setiap harinya dimana pun kita berada seperti berjalan, berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan masih banyak lainnya. aktifitas fisik yang setiap hari kita lakukan tersebut pun sudah dapat memberikan manfaat yang luar biasa dalam tubuh.

Berdasarkan UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan olahraga Nasional adalah meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis (Husdarta, 2010:2). Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam bagian yaitu olahraga rekreasi dan rehabilitasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai kepuasan batiniah para pelakunya), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), olahraga pendidikan (olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan ilmu-ilmu bidang

olahraga tersebut) dan olahraga kesehatan dan kebugaran (olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup sehat dan bugar seseorang), (Haikal, 2018). beberapa jenis olahraga ada yang dilakukan sendiri seperti jogging, berenang, bersepeda, skipping dan masih banyak lagi. sedangkan olahraga jenis lainnya adalah olahraga permainan yaitu olahraga tim yang dimainkan oleh beberapa orang dalam satu tim diantaranya adalah sepakbola, futsal, basket, voli dan hockey.

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain diantaranya ada penyerang (*striker*), gelandang (*midfielder*), pemain belakang (*defender*) dan penjaga gawang (*goal keeper*). Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut (Syakhisk et al., 2022). Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Cara mencetak gol adalah dengan cara menendang bola ke gawang, sundulan atau dengan anggota tubuh lainnya kecuali tangan (Taheri Akhbar, 2017).

Power yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:17) dalam (Amrullah & Widodo, 2017). Untuk mendapatkan tendangan yang kuat seorang atlet harus memiliki *power* yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan tendangan dan lompatan pada teknik dasar *shooting* dan *heading* sehingga dapat menambah peluang kemenangan.

Daya ledak (*power*) otot kaki harus dilatih supaya semakin kuat untuk menunjang permainan sepakbola tersebut. ada banyak cara melatih *power* otot kaki diantaranya adalah *burpee*, *skipping*, *jumping jack*, dan masih banyak lagi. Latihan

kaki dapat dilakukan dengan menggunakan beban tubuh (*body weight*) dan dengan beban tambahan seperti *dumbbell*, *barbell*, *kettlebell*, dan peralatan *machine*. dengan melatih *power* otot kaki baik dari beban tubuh atau pun beban luar akan meningkatkan performa saat pertandingan sepakbola tersebut, sehingga kemenangan pun pastinya akan tercapai. latihan *power* otot kaki menggunakan *dumbbell* dapat dilakukan bentuk latihan, diantaranya adalah *burpee*. berbagai macam jenis latihan tersebut harus benar-benar dilakukan dengan baik agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Burpee adalah olahraga yang terdiri atas gerakan push up dan kemudian diikuti dengan lompatan di udara seperti squat jump. Rangkaian gerakan tersebut dilakukan terus-menerus secara berulang tanpa jeda. Oleh karena itu, burpee disebut sebagai latihan yang cukup menantang dan sangat melelahkan. Menurut (Bayu Segara, 2020), Burpee dan gerakan lompat merupakan latihan yang dinamis dengan penekanan pada otot secara umum, termasuk lengan, dan bertujuan untuk membentuk kekuatan otot serta meningkatkan presisi dalam shooting.

SSB Guntor menjadi salah satu wadah bagi generasi muda untuk belajar dan mengikuti latihan sekolah sepakbola, sehingga kelak melahirkan atlet yang hebat berlabel Nasional. Sekolah sepakbola (SSB) Guntor Berastagi didirikan pada tahun 1984 dan sudah terdaftar sebagai SSB yang teralifiasi di ASPROV PSSI SUMUT, SSB Guntor ini mempunyai cukup banyak anggota yang terbagi dalam beberapa kelompok usia, yaitu kelompok usia 8-10 tahun, 12-14 tahun, 15-17 tahun, dan para senior lainnya. Sehingga dengan keberadaan SSB Guntor Berastagi ini di harapkan ada yang bisa menjadi generasi-generasi atlet sepakbola yang berkualitas, baik secara teknik, taktik, fisik, dan mental. Prestasi SSB Guntor Berastagi yang telah

dicapai antara lain:

1. Juara 1 Kuansing Junior League Series 8
2. Juara 1 Turnamen Old Crack Fourfeo
3. Juara 2 Festival U-12
4. Juara 1 di Turnamen @haikal_Sports90_jersey_tamora

Klub SSB Guntor merupakan salah satu klub bola yang bertempat di Berastagi, yang melakukan latihan di lapangan sepakbola Gok purba, jalan Pendidikan, desa Jaranguda, Kecamatan Merdeka, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Klub SSB Guntor didirikan oleh Bapak Alm.H.Buyung Fairuz Ahmad Manik dan memiliki ketua klub sekaligus pelatih utama yaitu bapak Ariakarma Surbakti. Klub SSB Guntor telah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi dan meraih banyak juara di cabang olahraga sepakbola.

Peneliti telah melakukan observasi awal ke tempat latihan Klub Guntor pada bulan April 2025. Peneliti mengamati bahwa atlet melakukan teknik dasar *shooting* dengan perkenaan kaki dan posisi kaki yang sudah benar, namun laju atau kecepatan bola lambat dan tidak terarah sehingga tidak mencapai arah gawang lawan dan pada akhirnya bola dapat di halau kiper atau pun di ambil pemain lawan dengan mudah selain itu, ketika melakukan *heading* lompatan atlet tidak maksimal atau tidak cukup tinggi sehingga bola yang diumpan melewati atlet tersebut. Ini menandakan komponen kondisi fisik *power* otot tungkai masih perlu perhatian khusus dalam latihan.

Tabel 1. 1 Data Awal *Vertical Jump* Pada Hasil Observasi Atlet SSB Guntor Berastagi Tahun 2025

No.	Nama Atlet	Berat Badan	Raihan Awal	Tinggi Lompatan	Selisih	Hasil (Watt)	Kriteria
1	Pranantaka	36	176 CM	211 CM	35	1892	Kurang
2.	Petra Gerga	38	182 CM	221 CM	39	1989	Kurang
3.	Tereki Jay	40	191 CM	232 CM	41	2091	Sedang
4.	Algobor Silalahi	33	169 CM	202 CM	33	1772	Kurang
5.	Yaber Sinohaji	36	175 CM	213 CM	38	1901	Kurang
6.	Dilan	38	180 CM	216 CM	36	1966	Kurang
7.	Andre	36	171 CM	203 CM	32	1856	Kurang
8.	Aldo Bangun	38	185 CM	230 CM	45	2029	Sedang
9.	Derin Sembiring	36	183 CM	224 CM	41	1949	Sedang
10.	Fauzan Siregar	34	173 CM	206 CM	33	1816	Kurang
11.	Yohannes	35	178 CM	214 CM	36	1878	Kurang
12	Josua	37	181 CM	218 CM	37	1950	Kurang
13	Marlon	36	176 CM	215 CM	39	1910	Kurang
14	Ayub	38	187 CM	231 CM	44	2033	Sedang
15	Bona Pakpahan	36	172 CM	207 CM	35	1873	Kurang
16	Felix Munthe	35	180 CM	218 CM	38	1896	Kurang
17	Gideon	36	179 CM	221 CM	42	1936	Sedang
18	Charles Kaban	35	169 CM	205 CM	36	1839	Kurang
19	Sopar Surbakti	37	172 CM	208 CM	36	1904	Kurang
20	Edi Sembiring	37	175 CM	209 CM	34	1909	Kurang

Hal tersebut diperkuat ketika peneliti mengambil data awal *test vertical jump* pada atlet SSB Guntor Berastagi yang dilakukan pada tanggal 26 April 2025 dan mendapatkan hasil yang kurang baik atau sangat rendah. Maka hasil tes secara menyeluruh yang dilakukan pada atlet SSB Guntor Berastagi yang diberikan kepada 20 atlet yang dimana kesimpulan pada kategori baik 0% pada kategori cukup 0%, pada kategori sedang 25%, sedangkan pada kategori kurang baik 75%.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting yang mendukung pencapaian keterampilan atlet. Salah satu komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting adalah daya ledak otot tungkai (*power*), yang sangat diperlukan dalam melakukan gerakan seperti tendangan (*shooting*), sundulan (*heading*), lompatan, maupun akselerasi saat berlari. Namun demikian, masih terdapat sejumlah atlet, khususnya pada kelompok usia remaja, yang belum memiliki kekuatan otot tungkai yang optimal. Hal ini berdampak pada rendahnya kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar permainan secara maksimal.

Kondisi serupa juga ditemukan pada atlet putra Sekolah Sepakbola (SSB) Guntor Berastagi. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa beberapa atlet mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan dengan laju bola cepat dan kurang mampu memenangkan duel udara melalui sundulan. Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya *power* otot tungkai yang dimiliki oleh para atlet tersebut.

Selain itu, program latihan fisik yang diterapkan selama ini masih terbatas pada pola-pola latihan yang kurang bervariasi, terutama dalam hal pengembangan *power* otot tungkai. Kurangnya komponen dalam metode latihan tersebut mengakibatkan munculnya kejenuhan, penurunan semangat berlatih, serta

berkurangnya efektivitas latihan itu sendiri. Di samping itu, belum banyak ditemukan bentuk latihan yang dirancang secara sistematis dan terfokus untuk meningkatkan kekuatan eksplosif *power* otot tungkai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai atlet. Maka salah satu bentuk latihan yang memiliki potensi untuk diterapkan adalah variasi latihan *burpees*. Dengan latihan yang tepat, mampu meningkatkan kondisi fisik atlet, khususnya *power* eksplosif otot tungkai, yang akan menunjang kemampuan dalam bermain sepakbola.

Power menjadi salah satu hal yang sangat penting dan berpengaruh pada permainan dan prestasi sepakbola atlet SSB Guntor Berastagi maka peneliti akan memberikan variasi latihan *burpees* terhadap atlet SSB Guntor untuk meningkatkan *power* otot tungkainya. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul Pengaruh Variasi Latihan *Burpees* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra SSB Guntor Berastagi Tahun 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka identifikasi masalah pada penelitian adalah:

1. Kurangnya variasi latihan sehingga menimbulkan rasa malas dan jenuh pada atlet khususnya latihan *power*.
2. Kurangnya bentuk latihan untuk meningkatkan *Power* otot tungkai.
3. Masih banyak atlet usia remaja yang memiliki kemampuan *power* otot tungkai

yang belum optimal.

4. Kurangnya *power* pada otot kaki yang mengakibatkan kurangnya kemampuan *shooting* dan *heading* pada atlet putra SSB Guntor Berastagi.
5. Kurangnya fasilitas latihan.
6. Sering kehilangan kesempatan mencetak gol akibat kurangnya laju bola saat menendang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah ditetapkan dalam penelitian ini, maka perlu untuk dilakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus terhadap masalah-masalah yang sebenarnya ingin dipecahkan. Penelitian ini berfokus pada Pengaruh Variasi Latihan *Burpees* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet SSB Guntor Berastagi Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka yang akan menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Burpees* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet SSB Guntor Berastagi Tahun 2025?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Variasi Latihan *Burpees* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet SSB Guntor Berastagi.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka manfaat penelitian yang

diharapkan penulis adalah sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam peningkatan *power* otot tungkai bagi pembaca.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi guru dan pelatih, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan acuan atau masukan pada latihan *power* otot tungkai.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menambah variasi latihan baru untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra SSB Guntor Berastagi.