

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga sepak bola sudah menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Masyarakat Indonesia memiliki antusias yang sangat tinggi terhadap sepak bola. bahkan pada saat Timnas Indonesia bertanding di *event* Internasional mereka selalu memberikan dukungan secara langsung ke Stadion maupun melalui layar televisi. Pada *event* Internasional, Timnas Indonesia pernah menjadi juara pada ajang *Sea Games* pada tahun 1991 di Manila dan Piala *AFF U-19* pada tahun 2013 di stadion Delta Sidoarjo. Ada beberapa faktor yang menyebabkan Indonesia belum meraih prestasi di kancah Internasional, salah satunya adalah kemampuan teknik yang kurang bagus yang dimiliki para pemain Indonesia. Tentunya peran pelatih sangat besar dalam meningkatkan kemampuan teknik para pemain Indonesia. Salah satu kemampuan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah teknik *passing*. Teknik ini selalu digunakan dalam permainan sepak bola, baik dalam kondisi menyerang maupun bertahan. Setiap tim sepakbola yang berhasil mencetak gol ke gawang lawan ditentukan dari kualitas *passing*.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan perkembangannya diawali pada masa penjajahan Belanda. Olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki dengan media bola yang tujuannya untuk dimasukan ke gawang lawan. Cara bermainnya dengan menggunakan kaki maupun seluruh anggota badan, kecuali tangan, yang hanya diperbolehkan untuk

pemain yang bertugas sebagai penjaga gawang (kipper). Regu atau kelompok yang memenangkan pertandingan adalah tim dengan perolehan paling banyak memasukan bola (*goal*) ke gawang lawan.

Menurut Subagyo Irianto (2010: 1) dalam permainan sepak bola diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan, yang hanya berlaku untuk penjaga gawang. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, maupun orang tua pernah melakukan olahraga ini meskipun tujuan melakukannya berbeda-beda, ada yang menjadikan hanya untuk rekreasi, menjaga kebugaran, dan sekedar menyalurkan hobi.

Menurut Komarudin (2005: 42) tontonan yang menarik dalam sepak bola adalah kemampuan pemain mengolah bola dengan baik salah satu kemampuannya melewati lawan. Meskipun sepak bola modern lebih mengutamakan kolektivitas dalam permainan, tetapi pemain dengan *skill* tinggi sangat dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Dalam pelaksanaannya, *long pass* dilakukan untuk memecah kebuntuan pada saat tim dalam situasi tertekan ataupun dalam situasi menyerang. Pemain yang memiliki teknik dan akurasi yang baik akan mudah dalam melakukan *long pass*, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi kemenangan tim. Untuk dapat melakukan *long pass* dengan hasil baik, tentunya melalui proses latihan yang panjang dan sulit. Latihan *long pass* dilakukan pada tahap persiapan awal yang kebanyakan mengarah ke latihan teknik. Untuk teknik ini dilatihkan pada usia sejak dini yang menjadi dasar permainan sepak bola. Pada usia remaja latihan teknik sudah banyak dikombinasi dengan berbagai model latihan. Usia remaja

adalah fase transisi yang digunakan untuk mematangkan suatu teknik bagi atlet sepak bola.

Med ball berasal dari zaman Persia kuno (Iran), dibuat dari kantung kemih binatang kemudian diisi pasir, pertama kali digunakan lebih dari 3.000 tahun yang lalu oleh pegulat Persia dan tentara Persia sebagai bentuk latihan kekuatan. Sekitar 460 SM, kulit berisi pasir yang penuh digunakan *medicinally* oleh pasien dari *Hippocrates* yang di percaya untuk memperbaiki dan melatih otot yang cedera/rehabilitasi cedera melakukan gerakan tertentu dengan menggunakan alat berbentuk bola, makanya disebut *medicine ball* (Hendarsin, 2017).

Latihan menendang dengan *medicine ball* merupakan bentuk latihan yang menekankan kekuatan otot kaki. Latihan ini dilakukan secara terprogram dan *continue* dengan metode latihan yang sesuai, salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot kaki yang sesuai adalah latihan menendang bola yang telah di modifikasi menggunakan *medicine ball*. Diharapkan melalui latihan dengan menendang dengan bola modifikasi berupa *medicine ball* dapat dijadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan *long pass* pada permainan sepak bola. Dengan adanya latihan menendang dengan bola modifikasi berupa *medicine ball* diharapkan pemain dapat menguatkan otot-otot kaki bagian atas maupun otot kaki bagian bawah, otot kaki yang kuat akan menjadikan pemain dengan mudah menendang bola dengan baik terutama menendang jarak jauh karena dibutuhkan otot kaki yang kuat untuk memindahkan bola dengan jarak jauh.

Resistance band adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan untuk melatih

kekuatan atau *resistance*. Bisa juga digunakan untuk terapi fisik, terutama untuk penyembuhan luka otot. Ada banyak variasi latihan yang bisa digunakan untuk terapi fisik sesuai dengan cedera yang telah dialami. Seorang atlet sepak bola yang pernah mengalami cedera dan dalam masa penyembuhan untuk melatih kekuatan otot, untuk sekarang masih sedikit yang menggunakan alat ini.

Menurut Harsono (1991:83), Usaha untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, menjadikan kegiatan latihan tidak mencapai hasil yang optimal. Banyak metode latihan untuk meningkatkan otot kaki. Misalnya: dengan menggunakan katrol, bangku, *skipping*, *barbell*, dan *dumbell*. Namun dalam penelitian ini ingin mencoba penggunaan metode baru yaitu dengan latihan menendang dengan bola modifikasi berupa *medicine ball*. Latihan menendang dengan *medicine ball* sangatlah mudah untuk dilakukan pemain pada saat latihan di lapangan. Akan tetapi latihan dengan *medicine ball* yang terstruktur sangat jarang dilatihkan. Karena gerakan latihan menendang *medicine ball* sangatlah kuat, bagaimana bola yang dihasilkan dapat laju dengan keras. Metode latihan dengan *medicine ball* yang diterapkan pada penelitian ini yaitu dengan bentuk latihan menendang *medicine ball* 2 kg dan *resistance band*.

Penggunaan *resistance band* yang berukuran *X-Heavy* sangat membantu latihan yang bervariasi dalam meningkatkan *power* untuk melakukan tendangan *long pass* pada SSB POSTAB. Penelitian ini juga perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu para atlet SSB POSTAB meningkatkan untuk meningkat *power* tendangan *long pass*. Dalam hal ini untuk melatih *power* tendangan *long pass* menggunakan karet *resistance band* dengan pendekatan

teknik tendangan *long pass* sangat berguna dalam latihan sepak bola, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknis gerakan dan *power* yang sangat berguna pada saat pertandingan sepak bola. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu SSB POSTAB. SSB POSTAB merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berdiri sejak tahun 2015.

SSB POSTAB merupakan salah satu bentuk sekolah sepak bola terbaik dalam membina anak usia dini sehingga banyak pemain-pemain dari SSB (Sekolah Sepak Bola) tersebut diminati oleh SSB lain yang akan mengikuti kompetisi sepak bola dan ada juga beberapa pemain yang terpilih dalam seleksi PSMS Medan U15. Dalam hal ini saya akan memberikan pembelajaran tentang meningkatkan cara melatih *power long pass* kepada mereka agar tendangan *long pass* *power* mereka ini dapat meningkat dan dapat bermanfaat untuk mereka dalam sekolah sepak bola.

Dengan berdasar pada pengamatan yang telah peneliti lakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB POSTAB) masih terbilang kurang baik dalam melakukan *long pass* dikarenakan *power* untuk melakukan tendangan masih kurang cukup baik. Melihat latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul: “Pengaruh latihan *medicine ball* 2 kg dan *resistance band* terhadap hasil jauhnya *long pass* pada pemain sepak bola SSB POSTAB u 16-17”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. SSB POSTAB belum maksimal dalam melakukan *long pass*.

2. Latihan menggunakan *medicine ball* masih jarang di gunakan dalam latihan *long pass*
3. Penggunaan *resistance band* dalam latihan belum banyak digunakan dalam.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *medicine ball* 2 kg dan *resistance band* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB POSTAB U 16-17.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini “ Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* 2 kg dan *resistance band* terhadap hasil jauhnya *long pass* pada pemain SSB POSTAB 16-17.”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* 2 kg dan *resistance band* dapat digunakan untuk meningkatkan tendangan *long pass* pada pemain SSB POSTAB U16-17.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui kegiatan penelitian ini adalah:

a Secara Teoritis

1. Bagi pembaca untuk mengetahui ada pengaruh peningkatan terhadap kemampuan tendangan *long pass*.

2. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang upaya meningkatkan kemampuan tendangan *long pass*.

b Secara Praktis

1. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Bagi siswa atau atlet dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kemampuan tendangan long pass.
3. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
4. Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjut.