

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga yang paling disukai oleh orang-orang di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Menurut Nidhomuddin & Suryandari (2021) sepak bola merupakan olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya, maupun miskin. Pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta. Sementara, penggemar olahraga sepak bola jumlahnya diperkirakan lebih dari separuh penduduk bumi, menyentuh semua umur, dari anak-anak hingga orang dewasa.

Menurut Addy Idris (2015) Sepak bola merupakan permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang memiliki unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya, mempertahankan gawang dari kebobolan. Selaras dengan itu Agung Widodo (2018) mengatakan permainan sepakbola adalah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol.

Menurut Amir Supriadi, (2017:2) Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang baik diperlukan suatu program latihan yang sistematis, sehingga akan mendapatkan gerakan yang otomatis di dalam bermain. Salah satunya teknik *shooting*. Teknik *shooting* merupakan salah satu teknik yang harus di kuasai oleh setiap pemain sepak bola. Menurut Suparno (2003: 3) menyatakan *shootin g* adalah menendang bola dengan sekuat tenaga baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki. Teknik *shooting* berguna untuk menciptakan sebuah gol. Pentingnya teknik *shooting* dalam sepak bola

memerlukan beberapa syarat tertentu sebagai dasar dalam melakukan teknik *shooting*, di antaranya *power* otot tungkai untuk tenaga supaya bola dapat mengarah tepat ke gawang lawan.

Ada beberapa bentuk factor yang menentukan bagus atau tidaknya tendangan kegawang lawan (*shooting*) yang dilakukan seorang pemain. Kemampuan dalam menepatkan arah tendangan menjadi penting sehingga menjadi akurat. Selain tingkat akurasi tendangan, kuatnya tendangan menjadi penting karena dengan tendangan yang kuat maka bola dapat meluncur dengan cepat ke arah gawang. Kuatnya tendangan dapat membuat kiper kesulitan untuk membendung tendangan dan peluang bola masuk ke gawang lebih besar. *Power* otot tungkai berguna Ketika mengayunan kaki guna menendang bola. Semakin besar *power* otot tungkai maka semakin baik hasil tendangan.

Dari hasil observasi pada tanggal 27 Agustus 2023 pada siswa SSB Sejati Pratama 15-16 tahun dimana itu usia emas untuk berkembang maka dari itu latihan yang benar dan tepat akan mengantarkan siswa pada puncak prestasi. Setelah diamati pada sesi latihan dan pertandingan. Penelitian melihat kekuatan otot tungkai siswa lemah sehingga tendangan ke arah gawang lawan tidak memiliki *power* dan akurasi maka kiper lawan mudah membendung tendangan dari siswa SSB Sejati Pratama tersebut.

Pada saat melakukan observasi peneliti juga mewawancarai soal program latihan yang dibuat oleh pelatih SSB Sejati Pratama, hal itu juga di jawab oleh pelatih. jawaban yang peneliti dapat kan dari pelatih adalah dalam 1 minggu akan ada 3 kali pertemuan yaitu setiap hari senin, kamis, dan minggu. Pelatih membuat

2 hari melakukan latihan kombinasi atau variasi dan 1 hari melatih fisik. Latihan fisik yang di buat adalah seperti lari keliling lapangan, *beep test* dan lain-lain. Hal ini peneliti tidak mendapatkan program latihan yang di buat pelatih tidak dapat berpengaruh ke *power* otot tungkai dan tidak menggunakan alat beban seperti *resistance band*.

Peneliti juga mengambil data statistik dalam pertandingan antara SSB Sejati Pratama lawan SSB Sahata, dalam pertandingan tersebut di menangkan oleh SSB Sahata dengan skor 2-0. SSB Sejati Pratama unggul dalam passing dan penguasaan bola tetapi dalam *duel* dan *shoot on target* sangat kurang. Sering terjadi kehilangan bola saat berduel yang paling kita sayangkan *shooting* SSB Sejati Pratama sangat minim di karenakan sering melenceng dan tidak tepat sasaran. Menurut Sucipto (2000) Kemampuan *shooting* yang baik sangat berguna untuk menciptakan sebuah gol dalam bermain sepak bola, akan sangat disayangkan oleh sebuah tim jika tidak bisa melakukan *shooting*. Tendangan *shooting* bola ke gawang merupakan tujuan akhir dalam permainan sepak bola.

Penyebab dari permasalahan siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun adalah tidak memberikan porsi latihan yang tepat pada permasalahan bagian otot tungkai siswa. Pelatih tidak memberikan bentuk latihan fisik untuk meningkatkan otot tungkai pada siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun. Menurut Adi Imam Sarifudin (2023) kerasnya *shooting* yang dihasilkan oleh pemain dipengaruhi oleh faktor fisik seperti *power* otot tungkai.

Untuk itu peneliti memberikan latihan alat beban *resistance band* untuk mengatasi permasalahan di atas. Latihan *resistance band* merupakan suatu metode

latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan *power* otot tungkai. *Resistance band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambah beban pada gerakan *workout* yang dilakukan. Menurut Ismayawati (2016) dimana kombinasi dari latihan *resistance band* efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompat dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Hal ini selaras dengan pendapat Suharjana (2013) latihan beban merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan alat beban dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipetrapis otot, rehabilitasi, menaikkan berat badan, menurunkan berat badan. Latihan *resistance band* memiliki beberapa bentuk latihan. Untuk itu peneliti memilih dua bentuk latihan yaitu *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press*

Berikut adalah hasil tes awal yang dilakukan penelitian di SSB Sejati Pratama. Untuk memperkuat dugaan penelitian terhadap permasalahan di SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun. Tes awal yang diberikan penelitian terhadap siswa SSB Sejati Pratama ialah tes *Vertical Jump* dan tes *Shooting*.

Dari hasil tes *Vertical jump* yang telah penulis lakukan terlihat belum memuaskan dimana tidak ada siswa yang mendapat nilai yang baik. Dalam tes *Vertical jump* dilakukan dengan dua kali percobaan dan mengambil nilai tertinggi. Setelah melakukan tes penelitian mendapatkan hasil tes *Vertical jump* bahwa 2 orang siswa dapat nilai Kurang sekali dengan perolehan nilai 30,38 dan terdapat terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan nilai kurang dengan perolehan

nilai 40, 43, 43, 45, 47, 48, dan 49, dengan katagori cukup hanya 1 orang dengan prolehan nilai 54.

Dalam tes *Shooting* dilakukan yang telah penulis lakukan terlihat dua kali percobaan yang hasilnya di gabungkan. Setelah melakukan tes penelitian mendapatkan hasil tes *shooting* bahwa kemampuan *shooting* siswa Sejati Pratama tergolong kurang, bisa kita lihat dari hasil tes awal *Shooting* yang dilakukan penelitian hasilnya tidak ada siswa mendapatkan hasil maksimal. Nilai tertinggi ialah 5 sebanyak 3 siswa, nilai 4 sebanyak 2 siswa, nilai 3 sebanyak 4 siswa, dan yang paling terendah nilai 2 sebanyak 1 siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Resistance Band Lying Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Usia 15-16 Tahun SSB Sejati Pratama Medan Johor Tahun 2023”

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang muncul pada penelitian, yaitu:

1. Apakah *Power* otot tungkai siswa usia 15-16 tahun di SSB Sejati Pratama belum maksimal ?.
2. Apakah Metode latihan fisik yang di berikan oleh pelatih ke siswa usia 15-16 tahun di SSB Sejati Pratama sudah menggunakan alat beban ?.
3. Apakah latihan menggunakan *resistance band* dapat memperkuat *power* otot tungkai dan meningkatkan kemampuan terhadap *shooting* ?.

4. Belum diketahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *shooting* siswa usia 15-16 tahun di SSB Sejati Pratama ?.

1.3 Batas Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka perlu diadakan pembatas masalah. Peneliti membatasi permasalahan dengan memfokuskan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun dengan pemberian latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press*

1.4 Rumus Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumus masalah yang perlu dikaji dalam peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* terhadap *power* otot tungkai pada siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* terhadap Hasil *Shooting* pada siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* terhadap peningkatan *shooting* pada siswa SSB Sejati Pratama usia 15-16 tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak bola agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
 - b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun seprofesi dalam membahas *power* otot tungkai dan hasil long pass.
2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai dan *shooting* pada siswa usia 15-16 tahun di SSB Sejati Pratama sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.