

BAB I PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani, selain itu olahraga juga merupakan salah satu kebutuhan dalam kegiatan sehari-hari, agar kesehatan tubuh manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal.

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang sangat populer di dunia. Permainan ini menuntut keterampilan teknik, taktik, serta kondisi fisik yang prima untuk mendukung performa pemain di lapangan. Salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam sepakbola adalah *power* otot tungkai yang mendukung kemampuan pemain dalam menendang bola, melakukan *akselerasi*, *sprint*, maupun lompatan.

Tujuan utama pertandingan sepakbola adalah untuk memperoleh gol dan mempertahankan gawang dari kebobolan, sehingga tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenangnya. Ketertarikan masyarakat terhadap sepakbola kian pesat, bisa dibuktikan dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan akademi muncul di tengah-tengah masyarakat (Hidayat, 2020:21).

Untuk meningkatkan prestasi diperlukan pelatihan olahraga prestasi untuk pencapaian tujuan itu ada beberapa aspek yang perlu dilatih. Beberapa aspek kondisi fisik untuk atlet antara lain daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, *fleksibilitas*. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan teknik dasar yaitu *power*.

Power adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan *power* maka faktor latihan kekuatan yang harus ditingkatkan melalui program yang sistematis.

Menurut (Pratomo & Gumantan, 2020:12) *Power* merupakan komponen *biomotor* yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, *power* dapat menentukan kualitas hidup, karena kekuatan yang memadai maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan. Salah satu permasalahan yaitu rendah kemampuan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola, *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif.

Pada penelitian ini, peneliti memilih Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali beralamat di jalan Pondo Rawa, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara sebagai objek penelitian dengan jadwal 3 kali seminggu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dimulai pada pukul 16.00 – 18.00 WIB. Pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di bulan 15 Maret 2025, peneliti mengamati secara langsung pada saat latihan pemain masih sering gagal dalam melakukan *shooting* seperti pada saat melakukan *shooting* kegawang *shooting* pemain tersebut masih mudah di tepis oleh kiper dan pada saat *shooting* pemain cenderung memiliki kekuatan dan kecepatan bola yang kurang yang mengakibatkan bola tidak sampai kegawang. Peneliti juga memperhatikan pada saat latihan pelatih lebih fokus pada pengembangan teknik dari pada latihan fisik, frekuensi latihan fisik yang rendah (1 kali dalam seminggu) dinilai tidak memadai

untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Selain itu, latihan fisik yang diberikan pelatih masih minim dan tidak bervariasi, sehingga mungkin tidak efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pemain. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan gerakan yang memerlukan *power* otot tungkai. Selain melakukan observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih di sekolah sepakbola tersebut, yaitu pelatih Dino. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa latihan yang diberikan untuk menguatkan otot tungkai pemain hanya menggunakan latihan melompat lompat cone. Peneliti juga melakukan tes pendahuluan pada bulan April 2025 terhadap pemain Usia 13-17 Tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali, tes yang diberikan adalah *tes standing board jump* dan tes sepak sasaran

Berdasarkan dari hasil pengamatan dari tabel 3 halaman 81 yang dapat dilihat di lampiran, peneliti menggunakan tes sepak sasaran untuk mengetahui kemampuan *shooting* atlet. Percobaan melakukan tes sepak sasaran dilakukan maksimal 5 kali, dari data tersebut diketahui bahwa 3 kurang sekali, 7 pemain dikategorikan kurang, 3 dikategorikan sedang, dan 3 dikategorikan baik. Dan juga peneliti juga melakukan tes *power* otot tungkai yaitu tes *standing board jump* yang dapat dilihat di lampiran yaitu tabel 2 halaman 80. Percobaan melakukan *Standing board jump* dilakukan maksimal sebanyak 3 kali, dari data di atas diketahui bahwa 3 pemain dikategorikan kurang sekali, 7 pemain dikategorikan kurang, 2 dikategorikan sedang dan 4 dikategorikan cukup. Data diatas mengindikasikan perlunya peningkatan kemampuan *shooting* dan *power* otot tungkai atlet, berdasarkan observasi secara umum *power* otot tungkai dan

kemampuan *shooting* pemain belum optimal. Hal ini ditunjukkan oleh banyaknya pemain yang mempunyai otot tungkai yang lemah dari 3 percobaan yang dilakukan oleh setiap pemain. Kondisi ini menunjukkan perlunya program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kontrol gerak, seperti latihan *resistance band* dan *ankle weight* yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan *shooting* dan *power* otot tungkai melalui pengembangan kekuatan eksplosif dan kordinasi gerak. Meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang, perlu adanya latihan daya ledak (*power*) tembakan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan salah satunya adalah kekuatan otot tungkai yang maksimal.

Menurut (Jibriel, 12013:28) menyatakan bahwa dengan mempunyai *power* yang besar maka akan menghasilkan kekuatan yang besar pula pada kaki. Artinya semakin kuat kaki seseorang maka akan semakin kuat menendang bola tentunya dengan disertai teknik menendang yang baik. Yang memiliki hubungan yang berarti saat menendang bola. Selain itu kekuatan otot tungkai berhubungan terhadap keseimbangan tubuh pada saat bermain sepakbola karena sebagai penopang atau tumpuan saat menendang bola, sehingga akurasi tendangan ke gawang akan terjaga. Pemain yang memiliki kekuatan akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien.

Penyebab yang paling dominan adalah kurangnya *power* otot tungkai pemain saat melakukan *shooting* sepakbola, Karena kurang dan minimnya latihan yang diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan *power* otot tungkai, oleh sebab itu dilakukan latihan yang mengarah kepada penguatan otot tungkai pada pemain

sehingga kemampuan dalam melakukan *shooting* dapat mencapai standar pemain sepakbola.

Upaya untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam sepakbola dapat dilaksanakan melalui latihan yang rutin, terstruktur, dan berkelanjutan. Untuk mencapai hasil latihan yang maksimal dibutuhkan cara latihan yang baik dan sesuai. Cara latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan para pemain yang dilatih. Kebutuhan akan metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh fakta-fakta atau fenomena yang muncul selama pelatihan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah latihan *resistance band* dan *ankle weight*. Agar dapat meningkatkan *power* otot tungkai pemain dalam melaksanakan *shooting*, diperlukan teknik latihan yang tepat. Untuk mencapai hasil yang diinginkan sesuai kemampuan pemain serta tujuan latihan, maka penulis melaksanakan program latihan menggunakan teknik *resistance band* dan *ankle weight* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola di sekolah Sepak Bola Generasi Sampali usia 13-17 tahun, kecamatan Percut Sei Tuan, kota Medan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap *Power Otot Tungkai* dan Kemampuan *Shooting* pada Pemain Usia 13-17 Tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025”. Dengan harapan kedua bentuk latihan tersebut dapat memberikan pengaruh positif dalam membangun atau meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain Sepak Bola Generasi Sampali.

1.2. Identifikasi Masalah

Pentingnya identifikasi masalah yang diperoleh dari penjabaran latar belakang yang telah diuraikan di atas adalah sebagai berikut:

1. Program latihan fisik di Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali belum terorganisir dengan baik dan efektif.
2. Kurangnya *power* otot tungkai dalam melakukan *shooting* pada para pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
3. Minimnya bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* dikalangan pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
4. Apakah latihan *resistance band* mampu meningkatkan kemampuan *shooting* dan *power* otot tungkai pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
5. Apakah latihan *ankle weight* mampu meningkatkan kemampuan *shooting* dan *power* otot tungkai pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.

1.3. Batasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dibuat dan supaya lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *Resistance Band* (*Resistance Front kick, Resistance Band Kick Back*) dan *Ankle Weight* (*Ankle Front Kick, Ankle Weight Kick Back*) terhadap *power* otot tungkai dan

kemampuan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali usia 13-17 tahun”

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah ini bertujuan untuk mengatur fokus penelitian agar tidak meluas, sehingga hasilnya mudah untuk dipahami. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disampaikan oleh penulis, rumusan masalah yang dapat disusun adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
2. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
3. Apakah latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
4. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
5. Apakah terdapat pengaruh dari latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.

6. Apakah latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.

1.5. Tujuan Penelitian

Dalam kegiatan mempunyai tujuan tertentu yang hendak dicapai. Kegiatan yang tidak mempunyai tujuan akan menjadi tidak terarah dan sia-sia. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai pada pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ankle weight* terhadap *power* otot tungkai pada pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui apakah latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap *power* otot tungkai pada pemain 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.

6. Untuk mengetahui apakah latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap kemampuan *shooting* pada 13-17 tahun pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali Tahun 2025.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan konstribusi dalam dunia pelatihan baik dalam aspek teori maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan sebagai acuan bagi para pelatih untuk dapat memperhatikan perkembangan atletnya, terkhusus dalam cabang olahraga sepakbola
 - b. Penelitian ini bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran dalam dunia pelatihan terkait penerapan latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* dalam sepakbola.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Sekolah Sepak Bola, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bahwa latihan *resistance band* dan *ankle weight* berpotensi meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola.
 - b. Bagi Atlet, penelitian ini dapat membantu memahami pentingnya latihan meningkatkan kemampuan *shooting* dan *power* otot tungkai yang baik serta memberikan peluang untuk meningkatkan keterampilan demi mencapai prestasi.

- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan memperluas pengetahuan dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama kuliah.
- d. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menjadikan latihan *resistance band* dan *ankle weight* sebagai bagian dari program latihan di SSB Generasi sampali.

