

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik dikota, desa, maupun pelosok tanah air, baik di kalangan anak-anak, remaja dan orang tua ,baik pria maupun wanita. Memang sepak bola dengan lapangan dan perlengkapan sementara mudah untuk di latih oleh anak- anak hanya dengan permainan kecil-kecilan, hanya dimainkan oleh beberapa anak saja sedangkan lapangan tersebut memiliki luas permukiman yang luas. Berupa lapangan olahraga sekolah, di halaman sekolah mereka memanfaatkan segala sesuatunya selama tidak mengganggu dan membahayakan mereka. Mereka suka bermain sepakbola dimanapun mereka bisa (Faturochman, Said Junaidi, 2020).

Di negara-negara besar dan maju, sepakbola bukan sekedar ajang atau permainan untuk meraih prestasi individu atau club, namun sepakbola telah dikembangkan dan dihadirkan sebagai sebuah objek untuk meraih keuntungan, bahkan keuangan menjadi salah satu olahraga industri. Sepakbola merupakan permainan tim sehingga permainan tim merupakan syarat dalam permainan sepakbola yang harus di penuhi oleh setiap tim yang ingin menang, karena kemenangan adalah tujuan utama dari permainan tersebut.

Teknik-teknik dasar sepakbola terdapat beberapa macam,yaitu *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribling* (menggiring bola) (Irfan et al., 2020). Dalam permainan sepakbola modern ini seorang pemain sepakbola dituntut untuk bisa melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*) sejauh mungkin. Setiap pemain, terutama yang bermain sepak bola, perlu melatih keterampilan otot lengan secara sistematis jika ingin meningkatkan performa dan kemampuan dalam mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Pembinaan dalam sepakbola harus dimulai dari usia dini, agar prestasi dan tujuan yang akan dicapai bisa berjalan dengan baik (Zahrani, 2013).

Menurut Muhajir (2003) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani seorang pemain sepakbola merupakan sumber daya yang dikembangkan oleh para ahli

sepakbola, selain teknik ,taktik, psikologi dan kematangan dalam berkompetensi. Kebugaran jasmani yang baik, prima dan siap menghadapi lawan saat bertanding merupakan faktor penting dalam sepakbola (Prativi, G. O, Soegiyanto, 2013). Seorang pemain bertahan atau menyerang terkadang harus menghadapi atau bertabakan dengan keras, bahkan fatal, harus berlari dengan kecepatan penuh atau menghindar untuk menghindari lawan, tiba-tiba berhenti menguasai bola, kemampuan menguasai harus dikembangkan. Kembangkan dan latih sejak awal (Nuryastuti & Siolon, 2023).

Mengembangkan teknik bermain sepak bola, salah satu teknik yang penting untuk dikembangkan adalah lemparan ke dalam. Lemparan ke dalam merupakan teknik dasar yang sangat penting, untuk menjadi pemain sepak bola yang baik maka teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik (Sukirno, 2014). Lemparan ke dalam biasanya berfokus pada analisis biomekanik dalam melempar bola selama mungkin dengan gagasan untuk menciptakan peluang mencetak gol yang serupa dengan tendangan sudut (kemampuan menendang bola ke kotak 18 yard dengan rutinitas yang telah direncanakan sebelumnya) (Stone et al., 2021). Karena dalam sebuah pertandingan sepak bola tujuannya adalah untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya dan lemparan ke dalam yang baik dan kuat merupakan salah satu teknik dasar yang diwariskan untuk dapat mencetak gol. Tentunya akan memperbesar kemungkinan pelemparan bola dari segi jarak lempar, sehingga pemain penyerang dapat memperoleh keuntungan ketika lemparan ke dalam digunakan untuk memulai upaya mencetak gol atau untuk memfasilitasi terjadinya gol, biasanya hanya dengan melempar bola (Augste & Prestel, 2021).

Dengan cara mengoper atau memberikannya kepada teman setelah ia meninggalkan lapangan, hal tersebut tentunya tidak benar karena tidak semua teknik dasar sepak bola saling berkaitan. Kekuatan merupakan faktor yang sangat menentukan dan memegang peranan paling besar dalam olahraga sepak bola dalam hal keberhasilan apabila seorang pemain sepak bola mempunyai kekuatan fisik yang cukup selain didukung oleh kondisi fisik lainnya (Faizin & Hariadi, 2019).

Lemparan ke dalam adalah strategi utama dalam pertandingan sepak bola yang diselesaikan dengan tangan dari luar. Selain mudah dimainkan, sebaran sampelnya juga tidak memiliki perbedaan yang signifikan sehingga memudahkan pemain

dalam bernavigasi di sekitar wilayah lawan (Parlindungan dkk., 2022). Dalam permainan sepak bola, lemparan ke dalam merupakan salah satu kesalahan yang paling sering dilakukan pemain. Belajar bermain dengan pukulan yang paling menantang sangatlah penting, oleh karena itu dilakukan dengan gawang sehingga tercipta peluang untuk mencetak gol (Tegi Yondra1, Yulio Arvandi2, 2022).

Kemampuan membaca jarak jauh dapat menjadi modal berharga bagi setiap pemain dalam pertandingan sepak bola. Lemparan jarak jauh yang kuat dan akurat dapat memberikan keunggulan strategis bagi tim, baik dalam menciptakan gol maupun serangan dari sisi lapangan yang lebih luas. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lempar jarak jauh adalah kekuatan dan kecepatan otot lengan.

Ketika seorang pemain melempar bola selalu melakukan kesalahan seperti tidak mengatur lemparannya dengan baik, melakukan kesalahan pada saat kaki masih terangkat, tidak melempar melewati kepala. Kejadian tersebut akan menyebabkan terjadinya kesalahan yang akan terjadi mengubah keunggulan lawan (Makadada, A, 2012) . Oleh karena itu, latihan kekuatan seorang pemain sepak bola sangat perlu dilatih secara serius agar lebih optimal dan efektif pada sesi latihan berikutnya, dan peneliti menemukan bahwa otot lengan juga mengalami kekurangan pada sesi latihan program latihan lemparan ke dalam di SSB Ranc FC.(A. Prasetyo, 2018).

Latihan beban adalah olahraga yang ditujukan oleh berbagai kalangan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas otot, menjaga kesehatan tubuh dan membentuk atletisme. Energi kinetik yang digunakan untuk pembentukan otot secara signifikan dipengaruhi oleh energi yang berasal dari oksidasi kreatin dan fosfokreatin (Yuniarti dkk., 2021).

Penggunaan beban dalam pelatihan adalah salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet (Juntara, 2019). Dalam melakukan olahraga hendaknya disusun sedemikian rupa sehingga memiliki program olahraga yang matang agar hasil yang diinginkan dapat tercapai. Latihan beban juga dapat digunakan sebagai satu-satunya perawatan rehabilitasi pasca cedera yang paling efektif, serta untuk pembentukan otot, pengencangan, dan kebugaran. Lebih jauh lagi, dapat disimpulkan bahwa pelatihan beban mempunyai tujuan yang beragam

dengan proses yang berbeda-beda (Ilham dkk., 2020). Latihan adalah metode untuk mengatur dan mengarahkan permainan yang dimainkan selama jangka waktu yang lama. Ini melibatkan mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan strategis untuk membantu pemain menciptakan permainan yang paling ekstrem (Parlindungan dkk, 2022).

Latihan dengan menggunakan beban merupakan salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa seorang atlet. Dalam melakukan olah raga hendaknya disusun sedemikian rupa sehingga memiliki program olah raga yang matang agar hasil yang diinginkan dapat tercapai. Latihan beban juga dapat digunakan sebagai satu-satunya perawatan rehabilitasi pasca-cedera yang paling efektif, serta untuk pembentukan otot, pengencangan, dan kebugaran. Lebih jauh lagi, dapat disimpulkan bahwa pelatihan beban mempunyai tujuan yang beragam dengan proses yang berbeda-beda (Ilham dkk., 2020).

Dalam kurun waktu beberapa bulan, penulis melakukan kegiatan melatih sepakbola siswa SSB Ranc Fc di dalam program latihan tersebut banyak siswa yang belum menguasai teknik lemparan dengan baik, selalu melakukan kesalahan seperti tidak melakukan lemparan dengan baik, pada saat melempar kaki masih terangkat dan tidak melempar melewati kepala. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang hanya diadakan seminggu dua kali, serta kurangnya pembinaan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain yang mengikuti sekolah sepakbola. Hal ini karena ketika siswa mengikuti latihan, mereka hanya fokus pada permainan itu sendiri tanpa memperhatikan penguasaan teknik dasar, sehingga menghambat peningkatan teknik dasar terutama dalam lemparan ke dalam.

Menindaklanjuti hal tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam dengan cara melatih teknik dasar menggunakan latihan beban yang latihannya berulang-ulang, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan siswa pada saat bermain sepakbola.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- 1.2.1 Apakah latihan beban *overhead extension* berpengaruh terhadap kemampuan lemparan jarak jauh dalam permainan sepakbola?
- 1.2.2 Seberapa besar peningkatan latihan beban *overhead extension* terhadap kemampuan lemparan ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1.3.1 Untuk mengetahui apakah latihan beban *overhead extension* berpengaruh terhadap kemampuan lemparan jarak jauh dalam permainan sepakbola?

1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan latihan beban *overhead extension* terhadap kemampuan lemparan?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan dimasukkannya studi ini, diharapkan akan memberikan manfaat, investasi, dan peluang pertumbuhan dalam hal peningkatan kinerja prestasi sekolah sepakbola SSB RANC FC . Manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut :

Secara teoretis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan dan informasi yang berarti bagi para pelatih yang melaksanakan pelatihan dengan menggunakan model latihan beban.

Manfaat nyata dari hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh dosen atau pembaca untuk memahami cara-cara perbaikan yang lebih efektif metode pelatihan lemparan jauh menggunakan model latihan kekuatan otot lengan serta diharapkan mampu menjadi alternatif metode latihan .

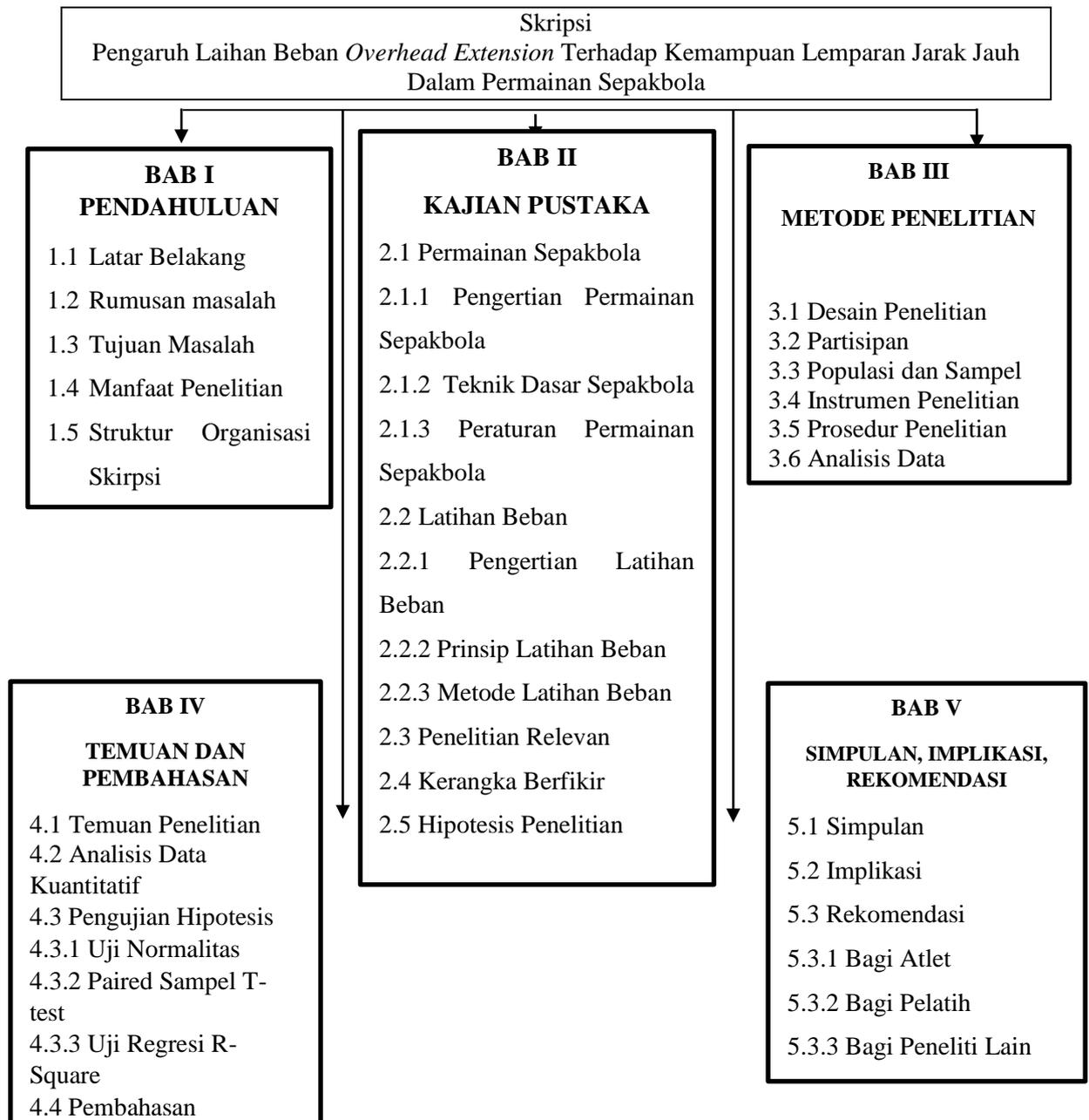
Bagi pelatih , penelitian ini telah memberikan panduan yang berguna dalam memahami pentingnya kesejahteraan fisik pemain sepak bola. Selain itu, dengan menggunakan pendekatan inovatif yang dibahas dalam penelitian ini, para pelatih harus lebih kreatif dan berpengalaman dalam menentukan sasaran guna memperbaiki metode pengajaran yang menurut pendapat siswa masih kurang baik. Manfaat pelatihan juga dapat membuat proses pelatihan dengan harapan dapat melahirkan lebih banyak lagi calon pemain di bidang sepakbola.

Dalam sepak bola masa kini, seorang pemain sepak bola harus mampu melakukan lemparan ke dalam sejauh mungkin dengan akurat. Apabila seorang pemain khususnya pemain sepak bola ingin berprestasi dan mampu melakukan lemparan ke dalam, maka ia harus melatih kekuatan otot lengannya secara terprogram.

Sangat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dan mengetahui dampak latihan beban terhadap kemampuan lemparan jauh pemain sekolah sepakbola RANC FC . Dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk lembaga, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelatihan yang ada pada pemain sepakbola academy perses yang ada di kabupaten sumedang ,mengggunakan penelitian tersebut supaya konsisten dalam malakukan latihan sesuai dengan jadwal latihan yang sudah ditetapkan. Dengan menerapkan inovasi pelatihan yang diajukan penelitian ini, lembaga menjadi inovatis.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi



Gambar 1.1 Struktur Organisasi