

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai salah satunya teknik umpan jauh atau *longpass*. *Longpass* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang tujuannya adalah mengoper bola ke teman satu tim untuk mendekati daerah lawan guna memperoleh skor atau angka yang dapat mengubah keadaan. *Longpass* diperlukan untuk menciptakan peluang dan juga mempunyai kegunaan dalam permainan sepak bola. *Longpass* seringkali digunakan untuk menjadi alternatif serangan dalam sepak bola untuk mencetak gol ke gawang lawan. *longpass* berguna untuk mengubah permainan dengan cepat dari satu area ke area lain (Soniawan & Irawan, 2018). Umpan jauh atau *longpass* adalah mengoper bola dari satu sisi ke sisi lain dengan tendangan sejauh 25 yard (Landau, 2022). Penggunaan umpan jauh adalah untuk mengubah alur permainan, umpan silang, tendangan sudut, tendangan bebas, clearance menjadi pertahanan dan sangat berguna bagi pelatih untuk lebih mudah mengembangkan gaya bermain (Dinata, 2019).

Menurut (Mahbudi R & Adi S, 2016: 76) Menendang *longpass* dengan tepat pada sasaran yang diinginkan tidaklah mudah. Menurut (Ginanjari U, 2018) untuk melakukan *longpass* yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Umpan jauh atau *longpass* tidak bisa dilakukan dengan mudah ketika seorang pemain memiliki *power* tungkai yang lemah atau kurang baik. Menurut Suharno (dalam Zainal Arifin, 2018: 23), “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang teratut dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya”. Untuk mencapai keberhasilan melakukan tendangan jauh atau *long pass* pemain harus memiliki *power* tungkai yang baik atau kuat. Menurut Tarukbau (dalam Kurniawan A, 2020) untuk mendapatkan tendangan melambung jauh (*longpass*) yang baik, seorang pemain harus menguasai teknik dasar tendangan *longpass* dan juga harus memiliki komponen pendukung yang baik pula. Umpan jauh atau *long pass* tidak bisa dilakukan dengan hanya menguasai teknik saja. Akan tetapi, komponen kondisi fisik

juga penting untuk dikuasai para pemain sepak bola. Menurut Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan sebagai berikut: Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan cardiovascular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), power. *Leg muscle strength, balance and flexibility of the hip joint become important physical condition components in achieving the results of a football match.* Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2020).

*Power* merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. Menurut Dikdik & Paulus (2010, hlm 125) *speed strength (power)* adalah kekuatan dengan kontraksi otot secara singkat/cepat. Menurut Harsono (dalam Starlet, V. U. 2017). mengemukakan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Pesurnay (dalam Starlet, V. U. (2017). menjelaskan bahwa : *Power (speed strength)* adalah kemampuan system *neuromuscular* menghasilkan kekuatan yang sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan system *neuromuscular* untuk mencapai tahanan dengan kecepatan kontraksi yang setinggi-tingginya. Menurut (Kurniawan A, 2020) Kekuatan otot tungkai juga memiliki pengaruh yang besar dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola. Latihan *power* tungkai dapat juga dilakukan dengan latihan beban (*weight training*). *Baechle and Groves* mengemukakan bahwa *weight training* (latihan beban) adalah latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan atau tahanan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran. Dalam latihan beban (*weight training*) ada beberapa alat untuk meningkatkan power tungkai, diantaranya *leg extention, leg press, squat, leg curl, lunges, front squat, side squat, dan calf raise.*

Peneliti disini lebih menekankan salah satu alat beban (*weight training*) yang bisa digunakan untuk meningkatkan *power* tungkai pada hasil longpass adalah dengan *leg extention*. *Leg extention* merupakan salah satu bentuk latihan *power* tungkai khususnya pada perkenaan otot *quadriceps*. Oleh karena itu, *power* otot tungkai dalam bermain sepakbola sangat dominan fungsinya, maka perlu dilatih untuk mencapai *power* yang maksimal. Latihan *power* otot tungkai merupakan

latihan yang harus ditingkatkan para pemain sepak bola. Tetapi, latihan otot tungkai juga harus dilakukan dengan metode yang baik dan terstruktur. Untuk tercapai suatu latihan diperlukan metode yang sesuai agar mempermudah mencapai tujuan latihan tersebut, dalam hal ini metode piramid menjadi salah satu metode yang digunakan pada latihan otot tungkai. Menurut Cakrawalad, G dan Agus (2019) salah satu metode latihan yang paling efektif untuk hipertrofi otot adalah metode piramid-set atau metode piramida.

Untuk melakukan tendangan longpass yang baik diperlukannya latihan otot tungkai guna meningkatkan kekuatan kaki dan juga dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan. Agar latihan otot tungkai terprogram dilakukan dengan metode piramid. Metode sistem latihan piramida yang memiliki ciri khas yakni di setiap setnya ditingkatkan kualitas bebannya, seperti dengan prinsip latihan overload, maka latihan sistem piramida bisa menaikkan kekuatan otot (Nurtamami & Sulistyarto S, 2022). Menurut Sidik (2008, hlm. 35) menjelaskan bahwa: “Piramid system mulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (hypertropia) diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi”. Sedangkan Harsono (1988:197) yang dikutip Bastiana, A. T. N. (2014) mengungkapkan Untuk metode pyramid sistem mengartikan bahwa sistem ini adalah suatu sistem latihan beban yang bebannya dimulai dari yang ringan dan yang makin lama makin berat.

Keuntungan dari piramid sistem adalah: (1) Menggunakan prinsip hubungan antara berat beban dan kemampuan mengangkat ulang, (2) Tiap set beban ditambah, sehingga lebih mengarahkan tenaga yang lebih besar lagi. Khameswara, G. G. (2016). *Practitioners seeking to heighten kicking accuracy are therefore encouraged to increase lower-body hypertrophy, strength and power of their footballers in addition to concurrently running skillbased kicking sessions*. Hart, N. H., Nimphius, S., Spiteri, T., & Newton, R. U. (2014).

Melihat dari pengalaman yang ada Ketika peneliti menyaksikan sebuah pertandingan sepak bola, masih banyak pemain sepak bola yang memiliki *power* otot tungkai yang lemah pada saat melakukan umpan jauh atau *longpass*. Padahal, *longpass* merupakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Pentingnya peranan menendang lambung (*longpass*), maka harus dilatih dan

dikembangkan secara sistematis dan kontinyu. Ahmad, F., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2014).

Pada Penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian kali ini bahwa latihan squat menggunakan metode piramid berpengaruh terhadap *power* otot tungkai (Imam Al Asyari, 2016). Penelitian lain juga menunjukkan latihan untuk meningkatkan kekuatan *longpass* atau tendangan jauh dengan pemberian latihan Pylometrik dan beberapa bentuk latihan Aulia, A. (2019). Dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya yang berkesinambungan dengan dugaan sementara bahwa latihan *power* otot tungkai menggunakan metode piramid dapat meningkatkan *power* tungkai dan hasil *longpass* cabang olahraga sepak bola.

Peneliti Terdahulu juga berguna untuk mengetahui tentang metode dan hasil yang ditelitinya. Penelitian terdahulu juga bisa menjadi tolak ukur peneliti kali ini, dalam menentukan sebuah penelitian. Tujuan Penelitian terdahulu dapat dijadikan acuan untuk memastikan keuntungan dari latihan metode piramid terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *longpass* sepak bola.

Dari beberapa Latihan yang sudah melakukan penelitian tentang peningkatan kekuatan *long pass* sepak bola, tetapi belum ada yang menunjukkan atau sama variable bebas dan terikatnya dengan penelitian kali ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik dan ingin mengetahui sejauh mana “Pengaruh Metode Latihan Piramid Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Hasil *Longpass* Cabang Olahraga sepak Bola”

Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dengan, metode yang terstruktur salah satunya metode piramid. Karena dengan Latihan menggunakan metode piramid yang terstruktur dari mulai beban yang ringan hingga ke beban yang lebih berat. Hal itu dapat memberikan program yang lebih terstruktur dan terarah yang diberikan kepada atlet sepak bola. *Power* tungkai yang kuat dapat memudahkan Ketika melakukan *longpass*. Karena, *longpass* membutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) untuk membuat bola melambung

dan keras dengan jauh yang dapat memberikan keuntungan bagi tim yang di belanya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan yang dikemukakan diatas, maka peneliti akan mencoba merumuskan masalah yaitu

- 1.2.1 Apakah metode latihan piramid memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai?
- 1.2.2 Apakah metode latihan piramid memberi pengaruh yang signifikan terhadap *long pass* cabang olahraga sepak bola?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian kali ini yaitu untuk mengetahui rumusan masalah yang ada sebagai berikut.

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh metode latihan piramid memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh metode latihan piramid memberi pengaruh yang signifikan terhadap *long pass* cabang olahraga sepak bola

## 1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan pengetahuan bagi para pemain sepak bola. Dalam mengetahui pengaruh latihan otot tungkai menggunakan metode piramid terhadap *long pass* pada cabang olahraga sepak bola

### 1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan referensi atau informasi bagi pelatih dan atlet sepak bola untuk mengembangkan latihan power otot tungkai menggunakan metode piramid untuk membantu peningkatan *long pass* pada permainan sepak bola.

### **1.5 Struktur Organisasi skripsi**

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat di bawah ini:

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan pustaka: berisikan tinjauan-tinjauan terkait sepak bola, kondisi fisik, power otot tungkai, leg extention, metode piramid, longpass, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, alur penelitian, program latihan dan analisis data. BAB IV Temuan dan pembahasan: berisikan temuan – temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, implikasi, dan rekomendasi: berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.