



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia pada saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, ini terbukti dengan bermunculan atlet-atlet muda yang mampu berlaga, baik dalam nasional maupun internasional. Di samping itu sekolah sepak bola (SSB) di setiap pelosok daerah mulai dari pembinaan usia dini hingga dewasa semakin banyak. Di Kabupaten Bekasi misalnya, hampir di setiap kecamatan terdapat sekolah sepakbola (SSB). Salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Bekasi ialah Bina Muda Sukatani, SSB yang berada di Kecamatan Sukatani.

Prestasi yang dicapai dalam setiap kompetisi bukan tanpa kekurangan, banyak hal yang harus diperbaiki. Walaupun berhasil masuk semifinal dalam penyelenggaraan Liga Anak Asosiasi Sekolah Sepak Bola (ASSKAB) Bekasi U-14, tim SSB Bina Muda Sukatani banyak kelemahan yang terlihat. Hal yang paling menonjol adalah lemahnya kekuatan tendangan yang dimiliki para pemainnya, seperti saat melakukan *passing* sering tidak berhasil, dalam mengumpan mudah di *intercept* oleh pemain lawan. Dalam melakukan *shooting* mudah ditangkap oleh *kipper* lawan, karena kekuatan tendangan yang lemah.

Kekuatan tendangan sangat penting dalam memperagakan berbagai teknik bermain sepak bola seperti *passing* dan *shooting* yang berkontribusi besar untuk terciptanya gol dalam pertandingan sepakbola. Kekurangan tersebut terlihat dalam dua kali kejuaraan di tahun 2011 dan 2012, ketika melawan tim-tim SSB kuat lainnya seperti SSB SOCCER Cikarang Utara, SSB Sumber Jaya Muda Bekasi dan SSB Bara Mega Bekasi. Untuk meningkatkan prestasi SSB Bina Muda Sukatani melakukan persiapan yang lebih untuk kejuaraan tahun ini, oleh karena itu perlu banyak perbaikan terutama memperbaiki dan meningkatkan kualitas kekuatan otot para pemain SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.

Prestasi yang dicapai dalam setiap cabang olahraga tidak terlepas dari proses latihan. Penyusunan program latihan merupakan hal yang cukup signifikan

dan dapat menjadi penunjang kesuksesan meraih prestasi. Isi program latihan seharusnya memuat semua komponen fisik yang diperlukan setiap cabang olahraga. Harsono (1988:101) menjelaskan bahwa, "Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan *power*."

Salah satu dari beberapa komponen kondisi fisik utama sebagaimana penjelasan di atas adalah kekuatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan seseorang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, dan mengangkat. Begitu juga tanpa kekuatan, seseorang tidak bisa berlari cepat, melempar, menendang, memukul dan lain-lain.

Kekuatan dibutuhkan dalam banyak aktifitas fisik dalam setiap cabang olahraga. Salah satu kemampuan fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola adalah kemampuan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk melakukan gerakan teknik dalam permainan sepakbola. Damiri (1994:56) menjelaskan bahwa:

Tungkai (kanan/kiri) disusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki dan tulang jari-jari kaki. Tungkai sebagai fungsinya sebagai alat gerak, sebagai penahan berat badan bagian atas, dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, menendang dan lain sebagainya.

Beberapa latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah dengan melakukan latihan *step up* dan latihan *squat jump*. Menurut Harsono (1988:211) bahwa, "*Step up*, naik turun bangku dengan beban dipundak. Otot-otot yang terlatih: otot-otot tungkai". Latihan *step up* menyerupai gerakan pada saat kita melangkah menaiki tangga, sehingga memerlukan alat bantu berupa bangku dan lainnya. Menurut Nurhasan (2001:53) bahwa, "*Squat Jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan komponen daya tahan, *power* otot tungkai". Radcliffe dan Forentinos (1985:54) dalam Sugiono dijelaskan bahwa, "Latihan *squat jump* dimulai dengan posisi tegak lurus dengan kaki ditempatkan selebar bahu, sambungkan jari-jari tangan dan tempatkan telapak tangan kebelakang kepala, gerakan ini menekan lutut dan pangkal paha". Latar

belakang inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang peningkatan kekuatan otot tungkai melalui latihan *step up* dan *squat jump* (studi eksperimen pada siswa SSB bina muda sukatani kabupaten bekasi).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemahaman latar belakang masalah diatas, penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian ini. Adapun rumusan masalah diidentifikasi dalam pertanyaan berikut:

1. Apakah latihan *step up* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?
2. Apakah latihan *squat jump* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *step up* dengan latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan penelitian

Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *step up* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *step up* dengan latihan *squat jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa SSB Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan di atas, maka penulis berharap penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Untuk memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoritis mengenai metode penerapan pelatihan dalam cabang olahraga sepakbola khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet dan pelatih.

2. Secara praktis

Membantu memberikan pandangan dan informasi kepada atlet dan pelatih khususnya yang menekuni olahraga sepakbola. Sehingga dapat dijadikan pedoman oleh pelatih dalam menentukan serta menerapkan sistem latihan mana yang lebih tepat dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman dan tidak menyimpang dari masalah yang akan dibahas maka penulis perlu membatasi tentang masalah yang dimaksud dalam penelitian ini. Penulis membatasi lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Fokus penelitian difokuskan pada kajian tentang peningkatan kekuatan otot tungkai melalui latihan *step up* dan latihan *squat jump*.
2. Sempel penelitian adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Muda Sukatani kelompok usia 14 tahun.
3. Lama eksperimen selama satu bulan (8 pertemuan) mulai tanggal 18 Nopember 2013 sampai dengan 4 Desember 2013.
4. Tes yang dilakukan hanya meneliti tentang peningkatan kekuatan otot tungkai yang dilakukan melalui dua kali tes, *pretest* dan *posttest*.

F. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering tidak sama sehingga dapat menimbulkan kekeliruan serta kesalah pahaman, oleh sebab itu untuk menghindari hal tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi beberapa

istilah serta menjelaskan istilah tersebut. Adapun beberapa istilah tersebut diantaranya:

1. Latihan *Step Up*

Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah "Proses yang sistematis dari pada berlatih dan bekerja berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." Latihan *step up* adalah latihan dengan cara naik turun sebuah tangga atau bangku dengan menggunakan bagian tungkai kaki.

2. Latihan *Squat Jump*

Latihan *squat jump* adalah latihan yang dimulai dengan posisi tegak lurus dengan kaki ditempatkan selebar bahu, sambungkan jari-jari tangan dan tempatkan telapak tangan kebelakang kepala, gerakan ini menekan lutut dan pangkal paha.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot sewaktu bekerja. Damiri(1994:56) menjelaskan bahwa, "Otot Tungkai adalah yang tersusun mulai dari tulang paha, tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, telapak kaki, dan tulang jari-jari kaki." Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menerima beban sewaktu bekerja.

4. SSB Bina Muda Sukatani

Sekolah sepak bola (SSB) Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi berada di desa Sukamulya Jl. Raya Sukatani No.26 Kabupaten Bekasi Kodepos 17630. Jumlah siswa 278 orang, mulai dari Usia-10 sampai dengan Usia-18 dengan 8 orang pelatih.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Demi mempermudah dalam penyusunan dan pembahasan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan:

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah

- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Batasan Penelitian
- F. Definisi Operasional
- G. Struktur Organisasi Penulisan

Bab II Tinjauan Teoritis

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Latihan

- a. Latihan dalam Olahraga Sepakbola
- b. Komponen Kondisi Fisik yang Dibutuhkan dalam Olahraga sepakbola
- c. Fungsi Kekuatan dalam Olahraga Sepakbola

2. Hakikat Latihan Kekuatan

- a. Latihan Step Up
 - 1. Definisi Latihan Step Up
 - 2. Pelaksanaan Latihan Step Up
 - 3. Otot-otot yang Dilatih
- b. Latihan Squat Jump
 - 1. Definisi Latihan Squat Jump
 - 2. Pelaksanaan Latihan Squat Jump
 - 3. Otot-otot yang Dilatih

B. Kerangka Berfikir

C. Hipotesis

Bab III Prosedur Penelitian

- A. Metode Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Desain Penelitian
- D. Instrumen Penelitian
- E. Pelaksanaan Perlakuan
- F. Prosedur Analisa Data

Bab IV Pengolahan dan Analisis Data

A. Pengolahan dan Analisis Data

B. Pengujian Hipotesis

C. Diskusi Penemuan

Bab V Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

B. Saran