

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia, begitupun di dunia. Setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki, tua maupun muda, mengetahui sepakbola. Walaupun bagi sebagian dari mereka hanya sekedar mengetahui saja dan tidak bisa untuk memainkannya, tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan masing-masing tim mempunyai satu buah gawang yang harus mereka jaga supaya tidak kemasukan bola. Masing-masing tim memperebutkan satu buah bola untuk kemudian dimasukkan ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya. Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan berbagai komponen fisik yang dipadukan sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Lari, menendang, menggiring, adalah salah satu aspek yang dominan dalam olahraga ini.

Di dalam dunia olahraga prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi tersebut atlet, harus bekerja keras dengan melakukan latihan secara teratur. Seperti yang dikemukakan Harsono (1982: 101)

“Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. selanjutnya Harsono (1988: 100) menerangkan: “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental”.

Untuk membuat atau membentuk atlet sepakbola yang baik seorang pelatih harus memiliki suatu metode latihan yang baik pula, sesuai dengan kemampuan dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet. Seperti yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (1988: 397) “Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tak terpisah dari tujuan dan pengalaman mengajar atau tugas-tugas yang akan dipelajari”. Begitu pula untuk melatih kemampuan sepak bola.

Menendang merupakan karakteristik dalam permainan sepakbola yang paling dominan. Adapun hasil yang didapat oleh tendangan dalam sepakbola bisa berupa tendangan datar atau pendek (short passing) dan tendangan jauh (long passing). Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola lebih lanjut Sukatamsi (1984: 48) menjelaskan:

- a) Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
- b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala
- c) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

Menendang jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan istilah long passing mempunyai manfaat bagi seorang defender, yaitu dapat secara taktis menendang bola yang dianggapnya dapat membahayakan daerah pertahanan,

selain itu juga bermanfaat bagi seorang offencer yang sangat berguna untuk proses penyerangan yang menginginkan cepat terjadi gol.

Keahlian dalam melakukan tendangan jarak jauh atau long passing sangat menguntungkan bagi klub yang memiliki permainan bagus. Sebagai contoh kemampuan David Beckham dalam umpan-umpan jarak jauhnya kerap kali dimanfaatkan teman-temannya untuk mencetak gol, efek positif lainnya dari tendangan jauh atau long passing terutama yang di daerah pertahanan lawan sering dimanfaatkan oleh para pemain handal selain sebagai umpan yang membahayakan gawang lawan juga sering menciptakan gol, Kondisi tersebut bisa terjadi secara langsung akibat penjaga gawang terkecoh atau salahantisipasi. Bisa juga terjadi akibat kesalahan pemain bertahan, atau memang terjadi karena pemain penyerang dapat memanfaatkan umpan dengan baik sehingga menghasilkan gol.

Agar tendangan jarak jauh tersebut dapat dilakukan dan bisa mencapai sasaran dengan baik tentu perlu diperlukan kondisi fisik yang baik pula, Dalam hal ini yang diperlukan adalah power tungkai.

Power adalah salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan faktor penunjang keberhasilan dalam suatu prestasi olahraga yang tinggi di samping komponen kondisi fisik yang lainnya. Power merupakan kondisi fisik yang terdiri gabungan kekuatan dan kecepatan.

Latihan untuk memperoleh kekuatan dapat menggunakan beban dari luar atau berat badan sendiri. Apabila beban sudah memadai, maka latihan ditingkatkan pada pembentukan power dengan cara menurunkan beban latihan,

sehingga beban tersebut dapat didorong atau diangkat dengan cepat. Untuk lebih jelas mengenai power itu sendiri Harsono (1988: 200) menjelaskan sebagai berikut: “Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat”. Lebih lanjut Matjan (2000: 14) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi muscle power adalah kekuatan dan kecepatan. Dalam cabang sepakbola, otot tungkai merupakan salah satu otot yang memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Tentunya dalam pelaksanaannya sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Oleh sebab itu dalam permainan sepakbola power sangat diperlukan. Khususnya power tungkai adalah sangat penting untuk cabang olahraga yang banyak menuntut kecepatan motorik kekuatan dan daya ledak otot (eksplosif).

Salah satu komponen yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola adalah memiliki power tungkai yang baik, hal ini diperlukan untuk melakukan tendangan long passing agar menghasilkan tendangan yang keras dan akurat.

Bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai dalam melakukan tendangan long passing adalah Latihan Leg Extension dapat diartikan sebagai gerakan suatu model latihan beban dengan meluruskan tungkai/memperbesar sudut antara tulang femur dan fibula, tibia pada suatu persendian pada posisi duduk. Secara harfiah menurut Damiri (1994: 74) bahwa: “Extension merupakan gerakan meluruskan atau memperbesar sudut antara dua tulang atau lebih pada suatu persendian”.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai dalam melakukan tendangan long passing adalah latihan long passing tanpa menggunakan bola dengan menggunakan Ankle Weight yang diikatkan dibagian pada daerah enkle yang dimaksudkan untuk melatih power tungkai sehingga dapat meningkatkan hasil tendangan long passing.

Otot yang dilatih/berkontraksi pada gerakan model latihan Leg Extension adalah otot paha atas (quadriceps femoris) yang terdiri dari rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, sartolius. Model latihan Leg Extension merupakan suatu bentuk latihan untuk melatih power tungkai.

Dari uraian singkat diatas, penulis tertarik untuk mengetahui dengan jelas kemampuan atlet sepakbola terhadap power tendangan. Oleh karena itu penulis merumuskan dalam sebuah judul penelitian “Pengaruh Latihan Leg Extension dan Ankle Weight terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas, maka yang menjadi masalah penelitian ini adalah bentuk latihan Leg Extension dan Ankle Waight dalam meningkatkan power tendangan long passing.

Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah bentuk latihan dengan menggunakan Ankle Weight memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola?
2. Apakah bentuk latihan Leg Extension memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola?
3. Apakah latihan dengan menggunakan Leg Extension dan dengan latihan menendang dengan beban Ankle Weight memberikan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam segala bentuk kegiatan, tujuan merupakan dasar pemikiran yang paling utama, tanpa adanya tujuan suatu kegiatan tidak akan berjalan lancar.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan dengan menggunakan Ankle Weight memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola.
2. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan Leg Extension memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola.
3. Untuk mengetahui Bentuk latihan yang manakah antara latihan Leg Extension dan latihan menendang dengan beban Ankle Weight



memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan long passing pada atlet sepakbola.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil ini diharapkan didapat temuan-temuan yang nantinya mempunyai manfaat yang berguna terutama :

- a. Secara teoritis : untuk menambah ilmu pengetahuan kepelatihan sepakbola khususnya dalam hal meningkatkan power tungkai dengan menggunakan beban seperti bentuk latihan leg extention dan latihan long passing tanpa bola dengan menggunakan beban ankle weight .
- b. Secara praktis : memberikan masukan kepada pembina atau pelatih sepakbola dalam upaya meningkatkan power tungkai dengan menggunakan beban seperti bentuk latihan leg extention dan latihan long passing tanpa bola dengan menggunakan beban ankle weight untuk melatih power tendangan long passing.

#### **E. Asumsi Dasar**

Asumsi dasar menurut Arikunto (2006:68) mengatakan bahwa “Anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas”.

Berkenaan dengan penelitian, maka penulis memiliki asumsi dasar sebagai berikut:

Dengan latihan ankle weight dapat meningkatkan power tendangan long passing. Berdasarkan hasil wawancara dengan ahli, menurut Zafar Sidik bahwa: bentuk latihan ankle weight dapat meningkatkan hasil tendangan long passing. Karena bentuk latihan ankle weight dapat melatih power tungkai.

Power menurut Harsono (1988: 176) adalah “Hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Kaitannya dengan latihan dalam pengembangan power, maka dalam penelitian ini penulis memilih bentuk latihan dengan menggunakan ankle weight. Saat melecutkan tendangan long passing dengan alat bantu ankle weight tendangan berkontraksi konsentrik dan saat menarik kembali tendangan maka akan terjadi kontraksi eksentrik.

Dalam latihan ini subjek berdiri dengan ancang-ancang ingin menendang dan melakukan tendangan long passing dengan memberikan beban pada daerah ankle saat melakukan tendangan secara berulang-ulang dan penambahan beban secara teratur.

Dengan demikian diduga latihan ankle weight dapat meningkatkan power tendangan long passing.

Dengan latihan leg extension dapat meningkatkan tendangan long passing. berdasarkan pengalaman penulis latihan leg extension dapat meningkatkan tendangan long passing. Leg extension mempunyai sifat elastis yaitu benda kembali semula secara utuh sesudah gaya dilepas. Dikarenakan sifat tersebut maka leg extension dapat dipakai untuk alat bantu dalam latihan. Hal ini seperti dikemukakan Harsono (1988: 83) menjelaskan “Kecuali barbell dapat juga



digunakan alat-alat dengan per (*spring devices*) dengan karet, katrol, dan lain-lain yang dapat diterapkan dalam latihan”.

Kaitannya dengan latihan dalam pengembangan power, maka dalam penelitian ini penulis memilih bentuk latihan dengan menggunakan leg extension sebagai pembanding, karena kontraksi otot saat melakukan tendangan long passing dengan menggunakan leg extension otot berkontraksi isotonis. Dalam latihan ini Leg Extention adalah alat yang terdapat di tempat latihan beban yang terbuat dari besi yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dan prinsip gerak ekstension.

Gerakan leg extension posisikan kaki di belakang bantalan penyangga. Dorong dan angkat kaki ke atas atau luruskan setinggi mungkin, lalu kembali keposisi semula. Jangan melakukan gerakan dengan mengangkat panggul dari tempat duduk. Hal ini agar otot-otot yang akan dilatih dapat berkontraksi secara maksimal.

Dengan demikian diduga latihan dengan menggunakan leg extension dapat meningkatkan power tendangan long passing.

## **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan-dugaan atau kesimpulan sementara terhadap sebuah masalah. Berdasarkan anggapan dasar, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan Ankle Weight terhadap peningkatan power tendangan long passing.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan Leg Extension terhadap peningkatan power tendangan long passing.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Leg Extension dan Ankle Weight dalam meningkatkan power tendangan long passing.

#### **G. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah salah satu cara penelitian yang dilakukan secara berturut-turut dengan menggunakan alat prosedur penelitian. Metode penelitian bertujuan untuk mendapatkan hasil maksimum dalam penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen maksudnya penulis mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel bebas yang diselidiki sehingga mendapatkan hasil.

Mengenai metode eksperimen ini Surakmad (1998: 149), menjelaskan bahwa:

“Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menjelaskan bagaimanakah kedudukan hubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.”

Sedangkan Arikunto (2002: 4) menjelaskan bahwa:

“Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang lain bisa mengganggu”.

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu membandingkan dua bentuk latihan menggunakan Leg

Extension dengan Ankle Weight terhadap hasil tendangan long passing, selain itu terdapat treatment atau perlakuan terhadap variabel bebas yaitu dengan menggunakan Leg Extension dan Ankle Weight.

Sehingga pengertian metode eksperimen adalah suatu percobaan yang mencari hubungan sebab akibat dari variabel yang diselidiki untuk menguji suatu hipotesis.

## **H. Populasi Dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan sumber data atau totalitas kelompok subjek, baik manusia, gejala, nilai, benda-benda atau peristiwa, adapun pengertian populasi menurut modul penelitian pendidikan dalam pelatihan olahraga (2007: 80) mendefinisikan populasi sebagai kelompok yang lebih besar dimana penelitian digenerasikan.

Atas dasar inilah yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet Club SepakBola Persada Cirebon yang berjumlah 20 atlet, dikarenakan atlet tersebut sudah dapat melakukan tendangan long passing sehingga peneliti dapat dengan mudah menerapkan metode-metode yang berguna untuk meningkatkan kualitas tendangan.

### **2. Sampel**

Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data atau informasi itu diperoleh, diteliti dan karakteristik melalui populasi. Arikunto

(1989: 104) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti. Jumlah sampel penelitian berpedoman pada Arikunto (2002: 112)

“Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya juga subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.”

Berdasarkan pernyataan diatas yang menjadi sampelnya sebanyak 20 atlet diambil dari seluruh atlet yang ada.

Dalam proses pemilihan sampel, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada penelitian ini, yaitu kedua kelompok sampel menguasai teknik bermain sepakbola dan mampu melakukan tendangan long passing.

Prosedur yang akan digunakan dalam mengelompokkan sampel adalah dengan cara *random* atau acak. Salah satu cara mengelompokkan secara acak adalah dengan melakukan undian. Undian tersebut dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

- kertas kecil yang digulung yang jumlahnya 20 buah, yang bertulisan huruf A dan B yang masing-masing sepuluh buah.
- Sampel mengambil undian tersebut yang disimpan dalam kotak.
- Pengelompokan sesuai dengan undian yang didapat tiap sampel.
- Kelompok A, latihan dengan metode latihan menggunakan Leg Extension.
- Kelompok B, latihan dengan metode latihan menggunakan Ankle Weight.