

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Olahraga yang dimainkan oleh 11 orang pemain pada tiap timnya ini, memberikan kepuasan tersendiri bagi para pemain dan juga hiburan yang sangat luar biasa bagi para penontonya. Olahraga ini bukan hanya memberikan kesehatan kepada pemain akan tetapi dengan menekuninya secara serius, olahraga ini bisa memberikan keuntungan finansial yang luar biasa. Pada zaman sekarang ini, sepak bola sudah menjadi profesi yang dapat menjamin kelangsungan hidup pemainnya. Dengan alasan tersebut, maka banyak orang di seluruh dunia yang menyukai sepak bola baik sebagai pelaku maupun penikmat hiburan dari sepak bola termasuk di Indonesia.

Perkembangan sepak bola di Indonesia mulai memperlihatkan perkembangan yang baik, hal ini ditandai dengan berjalannya liga yang berkualitas dengan tim-tim peserta yang dikelola oleh swasta. Hal ini menunjukkan bahwa sepak bola di Indonesia telah berorientasi industri dan tidak bergantung pada pemerintah daerah. Dengan demikian, hal tersebut memberikan keuntungan bagi para pemain secara finansial. Namun perkembangan industri sepak bola di Indonesia tersebut tidak sebanding dengan prestasi tim Nasional Indonesia. Hal tersebut dikarenakan oleh putusnya regenerasi pemain tim Nasional yang berkualitas. Pembinaan pemain muda merupakan rangkaian pembinaan untuk meningkatkan kembali prestasi sepak bola tim Nasional Indonesia.

Pembinaan pemain muda bukan merupakan hal yang mudah akan tetapi pembinaan ini harus dilakukan secara intensif dan teliti. Pengetahuan dan kemampuan pelatih sangat dituntut dalam hal ini, Terutama di usia 18 thn selain peningkatan kemampuan teknik, peningkatan kemampuan fisik merupakan hal yang harus mulai dilakukan secara tepat dan intensif. Kemampuan kondisi fisik merupakan aspek yang paling besar untuk ditingkatkan dalam olahraga sepak bola.

Pembinaan pemain muda usia 18 thn di kota Bandung seperti di PS Propelat group masih terbilang belum maksimal, terlihat dari mundurnya prestasi PS Propelat Group beberapa tahun terakhir. PS Propelat Group merupakan salah satu tim yang beberapa kali menjadi juara pada kompetisi intern persib atau pengcab PSSI kota Bandung pada tahun-tahun sebelumnya. Kemunduran ini salah satunya diakibatkan oleh kemampuan fisik para pemain yang kurang prima sehingga diindikasikan bahwa latihan kondisi fisik di PS Propelat Group kurang maksimal.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan fungsi fisiologis alat-alat tubuh menjadi lebih baik. Pengembangan dan pemeliharaan kondisi fisik tidak dapat dilakukan secara terpisah, melainkan seluruh komponennya harus dikembangkan, karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan. Komponen kondisi fisik seperti kelenturan, kecepatan, kekuatan

dan daya tahan umum semuanya saling berhubungan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Upaya meningkatkan kemampuan kondisi fisik pada pelaksanaannya disesuaikan dengan keadaan atau status dari tiap-tiap komponen dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Sepak bola sebagai cabang olahraga permainan *body contact* menuntut para pemainnya memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang prima. Seorang pemain sepak bola harus memiliki kecepatan untuk mendribling bola, memiliki power yang besar untuk melakukan passing dan shooting ke arah gawang, memiliki kelincahan untuk melewati musuh, memiliki stamina untuk mempertahankan kualitas permainan sepanjang 2 X 45 menit.

Seorang pemain sepak bola harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna. Memiliki kemampuan kondisi fisik yang prima membutuhkan proses latihan yang panjang, sebagaimana yang diungkapkan Harsono (1988:397) “adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan beban kian hari kian meningkat”. Oleh karena itu, perlu adanya pengorbanan dari atlet untuk menjalani latihan secara serius dan juga pelatih dalam memahami pelatihan fisik secara mendalam sekaligus piawai dalam menyusun program latihan yang benar.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988:56). Sesuai dengan ungkapan Sajoto di atas, peneliti beranggapan bahwa komponen

kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepak bola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk *Speed, Agility dan Quickness*), kekuatan (dalam bentuk *power dan Power Endurance*) serta daya tahan umum (dalam bentuk *Stamina*). Banyaknya komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola menuntut seorang pelatih memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan fisik. Setelah memahami pelatihan fisik dengan baik, maka seorang pelatih harus mampu menyusun program latihan dan menerapkan program latihan tersebut dengan baik pula. Dengan demikian, atlet lebih mudah dalam usaha meningkatkan status kebugaran jasmaninya sampai akhirnya dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Dari sejumlah komponen kondisi fisik yang disebutkan di atas, peneliti dalam penelitian ini memfokuskan pada komponen *power*. *Power* merupakan salah satu komponen yang menonjol apabila kita melihat dari ciri khas gerakan sepak bola yaitu gerakan menendang bola. Menurut Harsono (1988:199) “Dalam *power* kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan”. Dengan kata lain, bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Gerakan tendangan membutuhkan *power*, meskipun tidak semua gerakan tendangan itu mengeluarkan kekuatan maksimal. Ada beberapa tendangan yang tidak mengeluarkan kekuatan maksimal otot tungkai, contohnya seperti *passing* dengan jarak yang dekat. Salah satu tendangan yang sangat membutuhkan *power* dalam sepak bola adalah tendangan *shooting* ke arah gawang. Tendangan *shooting* ke arah gawang merupakan salah satu senjata dalam sepak bola untuk mencetak gol.

Untuk meningkatkan kualitas tendangan *shooting*, selain peningkatan penguasaan teknik adalah dengan meningkatkan kemampuan power otot tungkai para pemain. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan power otot baik itu menggunakan beban internal maupun eksternal. Menggunakan beban internal artinya bahwa dalam latihan untuk meningkatkan power, beban yang digunakan adalah berat badan orang yang bersangkutan. Sedangkan menggunakan beban eksternal artinya bahwa dalam latihan untuk meningkatkan power, beban yang digunakan adalah beban dari luar tubuh kita. Latihan dengan menggunakan beban eksternal memiliki kelebihan tersendiri dibandingkan dengan latihan yang menggunakan beban internal, yaitu kita dapat mengatur beban yang akan digunakan sesuai keinginan kita sendiri (intensitas). “*Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu” (Harsono, 1988:185). Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan power otot, pelatihan *weight training* masih relatif jarang dilakukan dikalangan atlet sepak bola khususnya pada level amatir. Adanya anggapan baik dari pelatih maupun atlet, bahwa latihan *weight training* dapat membuat pemain menjadi kaku dan relatif lambat. Hal tersebut terjadi disebabkan oleh kurangnya pemahaman pelatih dan pemain tentang prinsip-prinsip latihan dan metode latihan *weight training* yang tepat dalam meningkatkan kekuatan khususnya power.

Metode yang dapat dilakukan dalam latihan *weight training*, diantaranya adalah metode *Set System* dan metode *Super Set System*. Harsono (1988:196)

mengungkapkan bahwa metode *Set System* merupakan metode dalam latihan *weight training* dimana dalam pelaksanaannya adalah dengan melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, kemudian disusul dengan istirahat dan selanjutnya mengulangi repetisis seperti semula. Metode *Set System* ini banyak digunakan oleh para pelatih maupun atlet, karena metode ini tidak terlalu berat untuk dilakukan. Dalam upaya peningkatan kemampuan komponen power, penggunaan metode *Set System* harus sejalan dengan aturan bagaimana cara untuk meningkatkan power. Hal yang terpenting adalah intensitas beban latihan untuk latihan power adalah dimulai dari 40-80% beban maksimal dengan irama kontraksi yang cepat dan repetisi yang disesuaikan dengan intensitasnya sebagaimana diatur dalam parameter kekuatan.

Metode *Super Set System* menurut Allsen (Harsono, 1988:197) merupakan sebuah metode dimana 'pelaksanaannya ialah setiap bentuk latihan diteruskan dengan bentuk latihan untuk melatih otot-otot antagonisnya'. *Super Set System* ini sangat melelahkan karena di samping melatih otot-otot bagian depan (agonis) juga harus melatih otot bagian belakang (antagonis). Apabila dilihat dari sisi efektifitas waktu memang metode *Super Set System* dapat dilakukan lebih cepat dibanding dengan metode *Set System*, akan tetapi metode *Super Set System* lebih berat untuk dilakukan karena tidak ada waktu istirahat antar set dalam pelaksanaannya. Dalam upaya peningkatan power, penggunaan metode *Super Set System* juga harus sejalan dengan aturan bagaimana cara meningkatkan power seperti pada metode *Set System* di atas.

Kedua metode di atas memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Oleh karena itu, seorang pelatih harus cermat dalam memilih metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan power atlet sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga yang digeluti, dalam hal ini adalah cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk mencari jawaban tentang metode manakah yang lebih efektif antara metode *Set System* dengan metode *Super Set System* dalam upaya meningkatkan power tungkai.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah dengan begitu banyaknya metode latihan dalam *weight training* manakah metode yang lebih efektif dalam upaya peningkatan power tungkai. Peneliti bermaksud untuk membandingkan metode latihan *Set System* dengan metode latihan *Super Set System*, karena kedua metode ini sudah sering digunakan oleh para pelatih maupun atlet dalam latihan *weight training*. Kedua metode ini memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya yaitu terutama dalam hal istirahat. Pada metode *Set System* istirahat diberikan pada tiap set nya, akan tetapi pada metode *Super Set System* tidak diberikan istirahat pada tiap set nya melainkan disusul dengan bentuk latihan untuk otot antagonisnya dan hal ini menyebabkan metode *Super Set System* dianggap lebih berat dibanding dengan metode *Set System*. Dengan adanya perbedaan dalam pelaksanaannya tersebut maka peneliti ingin melihat sejauh mana perbedaan kedua metode

tersebut dilihat dari seberapa besar perbedaan peningkatan power tungkai yang dihasilkan.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka pertanyaan penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Apakah penggunaan metode *Set System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai?
2. Apakah penggunaan metode *Super Set System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai?
3. Apakah penggunaan metode *Set System* memberikan pengaruh yang lebih signifikan bila dibandingkan dengan metode *Super Set System* terhadap peningkatan power tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Atas dasar latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan metode *Set System* terhadap peningkatan power tungkai.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan metode *Super Set System* terhadap peningkatan power tungkai.
3. Mengetahui metode manakah yang lebih memberikan pengaruh yang signifikan antara metode *Set System* dan metode *Super Set System* terhadap peningkatan power tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini berhasil dengan baik, maka manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sumbangan bagi olahraga khususnya sepak bola mengenai metode manakah yang lebih efektif dalam upaya meningkatkan power tungkai atlet.
2. Memberikan bahan informasi bagi pelatih untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan kondisi fisik atlet terutama power melalui latihan *weight training* tanpa membuat atlet menjadi kaku atau lambat.
3. Menjadi dasar pemikiran bagi para pelatih dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian yang dilakukan lebih terarah dan tidak meluas kepada pembahasan diluar masalah penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan penelitian sebagai berikut :

1. Yang menjadi fokus penelitian ini adalah melihat metode mana yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan antara metode *Set System* dengan metode *Super Set System* terhadap peningkatan power tungkai.
2. Sebagai objek penelitian adalah para pemain sepak bola usia 18 tahun PS Propelat Group.
3. Kemampuan yang akan diukur dalam penelitian ini adalah kemampuan power tungkai.

1.6 Definisi Operasional

1. Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk berfungsi secara aktif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul.
(<http://EnzineArticles.com>, Juni 07, 2011)
2. Menurut Harsono (1988:200) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
3. Menurut Bumpa (1990:167) Latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.
4. *Weight training* menurut Harsono (1988:185) adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu.
5. Metode *Set System* menurut Harsono (1988:196) adalah metode dalam latihan *weight training* dimana dalam pelaksanaannya adalah dengan melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, kemudian disusul dengan istirahat dan selanjutnya mengulangi repetisis seperti semula.
6. Metode *Super Set System* menurut Harsono (1988:197) adalah metode dalam latihan *weight training* dimana dalam pelaksanaannya pada setiap bentuk latihan disusul dengan bentuk latihan untuk melatih otot-otot antagonisnya.

7. Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan. (Suharsimi Arikunto dalam Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Nurhasan. 2007:3).

