

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga kini telah menjadi gaya hidup masyarakat, baik di kalangan anak - anak, remaja maupun orangtua. Kegiatan olahraga yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh seperti kesehatan dan kebugaran. Olahraga adalah rangkaian kegiatan fisik yang terencana dan berkontribusi untuk tetap aktif dalam meningkatkan gerak atau mobilitas (Fahrizqi et al., 2020). Berdasarkan sifat dan tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di Indonesia dan bahkan seluruh dunia, mulai anak-anak, dewasa hingga orang tua melakukan permainan sepakbola. Perkembangan sepakbola di Indonesia memang sangat pesat, banyak pemain baik dari junior hingga pemain senior yang sudah memberikan berbagai prestasi mereka yang membuat banyak kalangan anak muda tertarik untuk bermain sepakbola. Sepak bola juga dapat didefinisikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain menggunakan setiap bagian tubuh mereka kecuali tangan dan lengan mereka untuk mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang boleh menyentuh bola dengan tangan hanya di area penalti di sekitar gawang, Tim yang mencetak lebih banyak gol akan menang. Dalam permainan sepakbola fisik menjadi salahsatu faktor utama selain teknik dan taktik.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh semua atlet. Kondisi fisik ini

ditunjukkan dengan kebugaran jasmani, yang menjadi dasar untuk proses latihan selanjutnya, terutama untuk menguasai keterampilan teknik dan taktik. (Antoni Ilham, Zikrul Rahmat, dan Irfandi). Kondisi fisik harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan jika kondisi fisik baik maka atlet dapat berada dalam kondisi fisik yang baik saat bermain di lapangan. Hal ini dikarenakan kondisi fisik membantu atlet tampil lebih baik dan dapat mengimbangi kondisi fisik di lapangan saat atlet bermain. Menurut (Juniarta & Siswanto, 2014) Kebugaran jasmani meningkatkan kinerja pekerjaan dan membantu seseorang melakukan pekerjaannya secara optimal. Penurunan kebugaran jasmani merupakan masalah di banyak negara. Di atas segalanya, anak-anak dan remaja dengan kebugaran fisik yang rendah memiliki gaya hidup pasif dan kurang berolahraga. Sepakbola juga melibatkan unsur-unsur kebugaran seperti kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kekuatan otot (*muscular strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*) dan kelincahan (*agility*).

Dari sekian banyak kebutuhan fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, terdapat aspek *power* yang merupakan salahsatu dari kebutuhan fisik yang sangat bermanfaat dalam olahraga sepakbola, terutama pada saat menendang. Menendang bola, bagian yang berperan penting adalah kaki. Dimana kekuatan kaki merupakan salah satu syarat untuk berhasil mengenai sasaran dengan cepat dan terukur. *Power* atau daya ledak menjadi bagian penting dari permainan sepakbola. Jika seseorang mempunyai kekuatan yang baik, maka pukulannya akan menjadi kuat (Myrza Akbari et al., 2017)

Menurut (Harsono, 2018) mengemukakan bahwa *power* merupakan hasil

perpaduan antara daya kekuatan dan kecepatan. *Power* atau kekuatan adalah kemampuan otot yang dapat mengarahkan gaya maksimum dalam satu waktu yang singkat. Kekuatan memainkan peran penting dalam mencetak banyak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan menang untuk meningkatkan prestasi dalam sepakbola. Dengan mencapai prestasi tersebut, tentu harus berdasarkan latihan yang terencana dengan baik dan berkelanjutan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, dalam latihan dan saat bertanding. Siswa masih belum menguasai latihan *power* terutama bagian tungkai untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Terlihat pada saat bertanding para siswa SSB Artajusi Lampung Utara kesulitan dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan dikarenakan kurangnya *power* dalam melakukan tendangan sehingga terlihat kurang bertenaga. Dapat dibuktikan secara fakta oleh jalannya bola yang lambat serta mudah ditangkap oleh kiper serta minimnya variasi latihan. Hal ini tidak terlepas atas keberhasilan atau tidaknya latihan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih metode latihan *uphill dan downhill running* untuk melatih *power* tungkai siswa SSB Artajusi Lampung Utara. Menurut(Harsono, 2018), "*Uphill Running* adalah lari menaiki bukit, latihan ini baik sekali untuk mengembangkan *Dynamic Strength*. Latihan lari pada tempat yang menanjak dapat menguasai keterampilan berlari, melatih kecepatan reaksi. Sebagai efek dari diberikan pelatihan *Uphill Running* adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot tungkai. Sedangkan *Downhill Running* melatih kecepatan frekuensi kaki dengan berlari menuruni bukit, tetapi

lebih baik lagi, ketika angin bertiup dari belakang, latihan lari di lereng mengurangi atau menghilangkan tekanan seperti gravitasi.”. *Uphill dan Downhill Running* adalah gerakan atau bentuk latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot - otot kaki yang meliputi semua otot paha depan, belakang, betis dan bokong, kelebihan *Uphill dan Downhill Running* adalah mudah dilakukan karena tidak memerlukan berbagai macam jenis peralatan dan hanya menggunakan tubuh sebagai beban. Seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki *power* tungkai yang besar dengan menerapkan metode latihan diatas dengan didukung teknik yang baik maka seorang pemain sepakbola bisa mendapatkan *power* tungkai yang kuat.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang peningkatkan *power* tungkai dengan menggunakan metode latihan *Uphill dan Downhill Running*. Karena materi *power* tungkai tidak banyak digunakan dalam latihan SSB Artajusi Lampung Utara. Peneliti menyadari bahwa proses latihan atau metode pelatihan memiliki kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Tidak ada metode atau bentuk latihan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Uphill dan Downhill Running* Terhadap *Power* Tungkai Siswa SSB Artajusi Lampung Utara”.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh latihan *Uphill* dan *Downhill Running* terhadap *power* tungkai pada cabang olahraga sepakbola siswa SSB Artajusi Lampung Utara

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *Uphill* dan *Downhill Running* terhadap *power* tungkai pada cabang olahraga sepakbola siswa SSB Arta

1.4. Batasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi siswa, sehingga menyebabkan seringnya siswa SSB Artajusi Lampung Utara kesulitan dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan dikarenakan kurangnya *power* dalam melakukan tendangan sehingga terlihat kurang bertenaga, maka dari itu penulis batasi pada Pengaruh Latihan *Uphill* dan *Downhill Running* Terhadap Power Tungkai Siswa SSB Artajusi Lampung Utara.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian ilmiah tentang *Uphill* dan *Downhill Running* dalam cabang Sepakbola dan menjadi salah satu pertimbangan dalam melakukan penelitian olahraga sepak bola, khususnya *Uphill* dan *Downhill Running* dalam cabang Sepakbola.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar sekiranya hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi beberapa pihak :

a. Bagi atlet dan masyarakat

Memberikan informasi mengenai latihan *Power* Tungkai sehingga dapat

mengembangkannya melalui pelatihan *Uphill* dan *Downhill Running*.

b. Bagi pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *Uphill* dan *Downhill Running* untuk meningkatkan *Power* Tungkai siswa SSB Artajusi Lampung Utara.

c. Bagi peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.