

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan. Olahraga yang paling populer didunia ini menjadi kegemaran dari usia anak-anak sampai orang tua, pria maupun wanita. Bahkan di Indonesia sendiri didirikan federasi yang mengurus pesepak bolaan nasional adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Indonesia) di berbagai daerah guna untuk meningkatkan prestasi. Dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan atlet-atlet sepak bola nasional banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasanya disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) diberbagai daerah guna untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga dihasilkan melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. (Peling dalam Ichsan, 2016)

Setiap cabang olahraga memerlukan suatu bentuk latihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu sehingga tercapai prestasi yang optimal. Pada permainan sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan, seperti berlari, melompat/meloncat, menendang, menggiring, menyundul, merampas bola, dan menangkap bola. Pola gerak dominan tersebut menjadi karakteristik yang membedakan cabang olahraga satu dengan yang lainnya (Sucipto dalam Ichsan, 2016).

Dalam aktivitas olahraga, daya ledak otot tungkai merupakan penopang utama dalam gerakan dinamis dan eksplosif baik dalam kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Ismayarti dalam Ichsan, 2016).

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015).

Daya ledak otot tungkai adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum, komponen ini banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*explosive*) (Nurhasan dalam Puspa, 2014)

Sebagian besar cabang olahraga dapat dilakukan dengan terampil, apabila memiliki *power* yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Pliometrik* adalah salah satu cara terbaik untuk mengembangkan *power* pada berbagai cabang olahraga (Furqon *et al.*, dalam Puspa, 2014).

Latihan atau *exercise* merupakan suatu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pelatihan merupakan suatu rangkaian gerakan atau kegiatan yang dilakukan dengan program pelatihan yang sudah dirancang secara teliti untuk meningkatkan kualitas gerakan atau prestasi pada cabang olahraga tertentu. Jadi sukses tidaknya proses pelatihan sangat tergantung pada program pelatihannya. Maka dari itu seorang pelatih atau programer program pelatihan harus memberikan metode pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan atletnya (Darmawan *et al.*, 2014).

Para pelatih kebanyakan menyusun suatu program pelatihan berdasarkan atas apa yang telah mereka dapat sewaktu masih menjadi atlet atau pada waktu mengikuti penataran kepelatihan. Penyusunan program pelatihan yang berlandaskan pada ilmu pengetahuan dalam mengejar prestasi olahraga harus semakin ditingkatkan guna mencapai suatu prestasi yang semakin meningkat. *Alternate leg bound* merupakan bagian dari latihan *plyometric*. Mendefinisikan *plyometric* tidaklah mudah. Akan tetapi sebagai gambaran, *plyometric* dapat dijelaskan sebagai latihan-latihan yang menghasilkan beban berlebih dari *isometrik* yang membutuhkan reflek regangan. (Darmawan *et al.*, 2014).

Latihan dengan metode *alternate leg bound* terhadap kecepatan dan *power* otot tungkai pada pemain SSB usia 9-16th, merupakan suatu bentuk latihan yang baru, untuk memenuhi kebutuhan dalam menjaga kebugaran

jasmani maupun untuk proses pencapaian prestasi pada *event-event* olahraga sepak bola.

Dilihat dari umur dan fisiologis pada pemain SSB usia 9-16th, yang perlu diperhatikan oleh pelatih atau instruktur olahraga adalah intensitas, frekuensi dan repetisi pelatihannya. Ketiga elemen ini harus diatur dengan sebaik-baiknya. Sehingga kebugaran fisik anak didik tetap terjaga dan prestasi yang diharapkan dapat diraih dengan baik tanpa mengalami kerusakan secara fisiologis maupun psikologis anak setelah latihan dan berlomba atau bertanding (Darmawan *et al.*, 2014).

*Alternate leg bound* merupakan bentuk penelitian untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Hal yang membedakan pelatihan *alternate leg bound* dengan pelatihan yang lain adalah pelatihan ini khusus digunakan untuk mengembangkan *power* otot tungkai dan pinggul (Furqon *et al.*, dalam Artada, 2012).

Daya ledak atau *explosif power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau hasil kali dari kekuatan dan kecepatan sekelompok otot yang merupakan kumpulan tenaga yang besar untuk memberikan pengaruh yang besar pada pembangkit suatu gerakan untuk memindahkan berat/beban dalam waktu tertentu (Artada, 2012).

*Alternate Leg Bounding* merupakan latihan untuk meningkatkan power tungkai. Latihan *Alternate bounding* pada prinsipnya merupakan latihan melompat-melompat yang dilakukan dengan satu kaki secara bergantian. *Bounding* merupakan salah satu latihan yang mengutamakan latihan otot tungkai. *Bounding* di sini menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum dan juga jarak horizontal. *Bounding* dilakukan baik dengan dua kaki maupun dengan bergantian, pada latihan ini menggunakan salah satu latihan pada *bounding* yang menggunakan kaki bergantian yaitu *alternate leg bound* sebagai latihan yang nantinya akan bermanfaat dalam peningkatan *power* dan kecepatan.

Salah satu unsur yang mendasar dalam pengembangan kearah optimal adalah kondisi fisik yang dimiliki belum merata serta penguasaan teknik

teknik yang ada namun belum tepat. Oleh karena itu agar pembinaan olahraga lebih terarah, terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola, seperti menggiring, menendang, heading, gerakan tanpa bola, dan menahan bola.

Setelah dilakukan pengamatan pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen perlu adanya peningkatan kondisi fisik berupa daya ledak dan kecepatan, karena untuk mencapai prestasi yang optimal penyusunan program latihan yang berlandaskan pada ilmu pengetahuan dalam mengejar prestasi olahraga harus semakin ditingkatkan guna mencapai suatu prestasi yang semakin meningkat. Dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengkaji tentang Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Daya Ledak dan Kecepatan pada Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut

1. Apakah ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen?
2. Apakah ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen?
3. Apakah ada pengaruh *alternate leg bound* terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap peningkatan daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengaruh *alternate leg bound* terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.
- b. Menganalisa pengaruh *alternate leg bound* terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola anak usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.
- c. Mengidentifikasi sebelum dan sesudah latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.
- d. Untuk mengetahui daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

## D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis terhadap peningkatan daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pengembangan keilmuan tentang latihan *alternate leg bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

### 2. Bagi Subyek penelitian

Dapat menambah ilmu tentang *alternate leg bound* untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan pada usia 9-16 tahun.

### 3. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak referensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran ilmu fisioterapi terutama pada bidang ilmu olahraga.

### 4. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman terhadap *latihan alternate leg bound* terhadap peningkatan daya ledak dan kecepatan pada pemain sepak bola.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

1. I Wayan Darmawan, I Gusti Lanang Agung Parwata, dan I Nyoman Sudarmada, 2014. “Pengaruh *Alternate Leg Bound* terhadap Kecepatan dan Power Otot Tungkai” Penelitian ini adalah penelitian **eksperimen semu** pada dasarnya mengkaji tentang hubungan antara suatu sebab dan akibat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “*the pretest-posttest control group design*”. **Instrumen** penelitian yang digunakan adalah **tes kelincahan shuttle run tes dan tes menggiring bola sampel** yang digunakan adalah 16 orang. **Persamaan** dengan penelitian sekarang adalah menggunakan latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak dan kecepatan. **Perbedaan** dengan penelitian sekarang adalah berbeda responden karena penelitian sekarang menggunakan responden usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola dan **instrumen** penelitian yang digunakan tes daya ledak menggunakan vertical jump test dan tes akselerasi 30 meter.
2. Komang Ayu Tri Widhiyanti, Ketut Tirtayasa, dan Alex Pangkahila 2013. “Pelatihan Pliometrik *Alternate Bound* dan *Double Leg Bound* Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Putra SMPN 3 Sukawati”. Penelitian ini adalah penelitian **eksperimen** dengan **rancangan penelitian *randomized the pretest-posttest control group design***. **Persamaan** dengan penelitian yang sekarang adalah menggunakan latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot. **Perbedaan** dengan penelitian yang sekarang adalah tidak menggunakan latihan *double leg bound*, responden yang digunakan berbeda karena penelitian yang sekarang untuk usia 9-16 tahun di Sekolah Sepak Bola.