

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang melibatkan upaya fisik dan mental (Aditia, 2015). Di Indonesia, sepak bola adalah permainan paling 1tatis. Orang sering melihat orang bermain sepak bola di 1tatis setiap tempat, baik di kota maupun di pedesaan (Arwandi, J., dan Ridwan, M., 2022). Agar mereka dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola harus memahami 1tatis dasar bermain sepak bola (Laksono 2019). “Sangat penting untuk mengetahui, memahami, dan memainkannya karena sepak bola merupakan permainan yang 1tatis baik di kalangan tua maupun muda”, kata Afrizal (2018). Menurut Prakasa (2020), “Sepak bola merupakan kegiatan berkelompok yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Salah satu olahraga yang memerlukan peningkatan kualitas adalah sepak bola. Raibowo, S., Ilahi, BR, Prabowo, dan Nopiyanto, Y. E. (2021) menemukan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, penguasaan kemampuan 1tatis dasar dan kondisi fisik sangat penting. Untuk mencapai prestasi di tingkat nasional dan regional, serta untuk menyelenggarakan kompetisi berjenjang dan berkelanjutan, tujuan pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet (Yandri, Badri, Tohidin, 2019).

Menurut Kumbara (2018, hlm. 2), sepak bola adalah jenis permainan yang menggunakan banyak taktis, seperti dribbling, passing, shot, control, dan sebagainya. Salah satu taktis dasar yang paling umum digunakan dalam permainan sepak bola adalah passing, yang dilakukan dengan tujuan mengoper bola pada rekan satu tim untuk menciptakan peluang yang dapat memungkinkan pemain satu tim untuk berkolaborasi untuk mencetak gol. Priawan (2018) menyatakan bahwa salah satu kemampuan yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah passing yang baik, yang memungkinkan tim mereka mencetak gol dengan mudah.

Salah satu sekolah olahraga sepak bola di Kecamatan Belitang, Kabupaten Oku timur, adalah SSB Bima Muda Disdikbud. Pelatih SSB Bima Muda Disdikbud berlisensi dan berprestasi. Pelatih SSB Bima Muda Disdikbud adalah Hendry, Eko Heryadi, Ja'far Muamar, Misdi, Nandir, dan Hengky. Banyak generasi muda yang dihasilkan oleh SSB Bima Muda Disdikbud, yang berprestasi dengan baik di kota dan provinsi.

SSB Bima Muda Disdikbud telah memenangkan sejumlah turnamen kelompok umur, termasuk juara 1 festival U12 suka negara, juara 2 festival U12 trikarya, juara 3 festival U12 margomulyo, juara 3 festival SSB garjita, juara 3 srimulyo cup, dan juara 1 sayembara sidodadi. SSB Bima Muda Disdikbud terakhir mengikuti acara liga muda FOPSSI U12 pada tahun 2023 di stadion atletik luar jakabaring Palembang dan keluar menjadi juara 1 untuk mewakili provinsi sumatera selatan ditingkat Nasional yang diadakan di kota Surakarta Solo Jawa Tengah.

Namun dalam beberapa waktu terakhir ketika peneliti mengikuti latihan 3tatist SSB Bima Muda Disdikbud para atlet terlihat sangat lemah saat melakukan passing dan kurang maksimal. Permasalahan tersebut disebabkan karena power otot tungkai yang belum maksimal. Sehingga perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai terhadap keterampilan passing.

Oleh karena itu permainan sepak bola menggunakan tungkai sebagian besar dalam latihan, otot tungkai harus kuat untuk pemain sepak bola. Kecepatan dan daya ledak adalah dua jenis power otot tungkai yang paling banyak digunakan dalam sepak bola. Power otot tungkai adalah perpaduan antara kecepatan dan kekuatan maksimum yang dibutuhkan setiap orang atau atlet untuk memindahkan benda dalam jarak dan waktu, serta kemampuan otot untuk bekerja dengan cepat dan kuat. Ini juga menghasilkan tendangan yang jauh dan terarah, seperti menendang.

Dengan uraian tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan melakukan latihan power otot tungkai (*frog-jump*). Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan power otot tungkai dengan tujuan meningkatkan keterampilan passing atlet SSB Bima Muda Disdikbud. Olahraga seperti sepak bola, membutuhkan power otot tungkai.

## **1.2. Masalah Penelitian**

### **1.2.1. Identifikasi Masalah**

Adapun beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a) Kurangnya program latihan terhadap power otot tungkai.
- b) Power otot tungkai terhadap keterampilan passing belum maksimal.

### **1.2.2. Pembatasan Lingkup Masalah**

Berhubungan dengan judul tentang pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing, maka penelitian ini hanya meneliti apakah ada pengaruh latihan power otot tungkai (*frog-jump*) terhadap keterampilan passing sepak bola.

### **1.2.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan power otot tungkai (*frog-jump*) terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan power otot tungkai (*frog-jump*) terhadap keterampilan passing pada atlet SSB Bima Muda Disdikbud.

#### 1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teori maupun secara praktik.

a). Secara Teoritis

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pedoman bagi pelatih dan atlet SSB Bima Muda Disdikbud.

b). Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk menilai sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya dilapangan.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.

3. Bagi Atlet

Dengan melakukan latihan power otot tungkai (*frog-jump*) atlet diharapkan dapat meningkatkan power otot tungkai untuk dapat melakukan keterampilan passing secara baik dan maksimal.