

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Seorang atlet dapat menjadi lebih bugar dan kuat dengan berolahraga secara teratur. Faktor fisik yang mempengaruhi hasil long pass adalah kecepatan tungkai dan daya ledak otot tungkai bola. Tanpa kekuatan otot yang kuat, pemain tidak akan dapat mencapai sasaran dengan tendangan yang kuat. Pelatihan sepak bola sangat penting untuk membangun tim sepak bola yang hebat. Kecepatan tungkai dan daya ledak otot tungkai adalah komponen fisik yang mempengaruhi hasil umpan jauh. Komponen ini saling mendukung. Bola tidak dapat mencapai sasaran tanpa kekuatan otot yang memiliki daya ledak yang kuat. Kekuatan otot ini akan memungkinkan pemain untuk mengoper dari jarak jauh. Pemain sepakbola harus memiliki bentuk tubuh yang ideal untuk melakukan latihan dengan baik. Mereka harus memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal dengan persentase tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) yang seimbang, dan memiliki kekuatan otot tungkai yang penting untuk menentukan. Passing yang tidak tepat sasaran dapat disebabkan oleh kekuatan otot tungkai yang kurang kuat. Jika pemain memiliki teknik passing yang baik agar bola tidak dikuasai oleh lawan, mereka dapat mengontrol jalannya pertandingan. Passing adalah salah satu elemen teknis yang harus dipelajari dalam permainan sepakbola. Untuk melakukan longpass, sangat penting untuk berhati-hati; passing jauh harus didukung oleh koordinasi yang baik antara kaki dan mata. (Pradana dan Sugiharto 2023)

Sepak bola adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang, dan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Permainan ini sering dimainkan oleh masyarakat untuk rekreasi, kebugaran, dan prestasi. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan.(Tatang 2017)

Ada beberapa teknik yang harus diketahui oleh setiap pemain agar mereka dapat bermain sepak bola dengan baik. Salah satu teknik yang harus diketahui oleh setiap pemain adalah teknik long passing, yang memungkinkan pemain mengumpan jarak jauh kepada teman mereka untuk Menciptakan peluang gol. Dalam permainan sepak bola, menendang bola passing memiliki tujuan "mengoper bola antara lain diantara lawan, menekan bola, dan menendang bola.". (Rizal et al. 2019)

Menendang adalah menggerakkan bola dengan bagian tertentu dengan kecepatan dan arah yang diinginkan. (Mahfud & Fahrizqi, 2020).Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberikan operan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut

dan tendangan hukuman atau penalty (Remora et al., 2021) Di dalam bermain sepak bola, ada dua teknik yaitu menendang bola (short passing) atau yang biasa disebut dengan passing kemudian menendang jauh atau yang disebut dengan long passing Kedua hal tersebut sangat dibutuhkan didalam permainan, karena kedua teknik tersebut telah dapat membuat permainan menjadi indah dan bervariasi (Mubarak et al., 2019) .Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik long passing merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing club sepak bola dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing.

Menendang adalah gerakan atau memindahkan bola dengan bagian tertentu dengan kecepatan yang diinginkan. Ini adalah teknik dasar yang paling penting dari semua teknik dasar yang ada untuk permainan sepak bola .Berolahraga dapat meningkatkan kardiovaskular, membangun massa otot, meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan koordinasi, serta dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.(Bujang 2023) Saat bermain sepak bola, menendang bola, atau passing, dan menendang jauh, atau long passing, adalah dua teknik yang sangat penting karena keduanya dapat membuat permainan menjadi lebih menarik. Menurut pendapat di atas, peneliti ingin menyelidiki bagaimana daya ledak otot tungkai berkorelasi dengan kemampuan long passing klub sepak bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keduanya berkorelasi. (Supriyadi dan Suhdy 2022)

Lokasi SSB Perwira berada di Bekasi Utara, Kecamatan Perwira, Jawa Barat. Sekolah sepak bola ini secara aktif membantu mengembangkan dan menumbuhkan bakat olahraga anak-anak dan remaja, terutama dalam hal sepak bola. Dengan tujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik dalam bidang olahraga, SSB ini menjadi wadah penting dalam pembinaan usia dini dan remaja. Latihan Perwira SSB tidak hanya mengajarkan teknik dasar sepak bola, seperti dribbling, passing, shot, dan long passing, tetapi juga mengajarkan disiplin, kerja tim, dan sportivitas. Berkat pembinaan yang diberikan oleh pelatih berpengalaman, SSB Perwira telah membantu mencetak atlet muda yang berprestasi di Bekasi. Peningkatan SSB Perwira meningkatkan prestasi peserta kejuaraan sepak bola lokal dan regional. Selain itu, SSB Perwira memberikan dukungan untuk pembinaan non-akademik yang mengacu pada pendidikan karakter. dan olahraga nasional.

## **B. Batasan Dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memastikan bahwa penelitian tidak menyimpang dari maksud dan sasarannya dan untuk membuat proses penelitian lebih mudah, penulis harus membatasi masalah penelitian ini. Batasan-batasan ini adalah sebagai berikut:

- a. penelitian ini hanya memfokuskan kepada Sepak Bola Club SSB Perwira
- b. Penelitian hanya untuk memfokuskan meneliti pengaruh variasi Latihan kekuatan otot tungkai terhadap *long passing* Sepak Bola Club SSB Perwira

- c. Analisis ini dilakukan menggunakan pendekatan eksperimen, yang berarti para peneliti harus terlibat langsung dalam latihan, yang berarti mereka harus terlibat langsung dalam latihan. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah latihan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kecepatan melepaskan sepak bola yang lama pada peserta SSB Perwira Atlet Sepak Bola Club

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah metode latihan Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap *Long Passing* pada Atlet Sepak Bola di SSB Perwira

## C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki jalan atau tujuan yang ingin dicapai. Biasanya, tujuan ini dimulai dengan rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah ungkapan yang menggambarkan lingkup pekerjaan yang dilakukan dalam studi ini. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini “untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap *Longg Passing* pada Atlet Sepak Bola Club SSB perwira

## D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan teori dan konsep tentang latihan kekuatan yang efektif terhadap kemampuan teknis passing jarak jauh (long pass) pemain sepak bola. Khususnya, penelitian ini akan membantu

memperkaya literatur terkait latihan fisik yang terarah terkait dengan kemampuan teknis passing jarak jauh pemain sepak bola.

## 2. Secara Praktis

- a. Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu pemain meningkatkan kekuatan otot dan keterampilan long passing melalui variasi latihan kekuatan yang diprogram. Pemain juga akan belajar gerakan yang membantu menjangkau dan akurasi umpan jarak jauh.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih untuk membuat rencana latihan yang lebih bervariasi dan efektif, terutama yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam teknik passing jarak jauh.
- c. Penelitian ini dapat membantu Sekolah Sepak Bola (SSB) Perwira menentukan teknik latihan kekuatan yang paling sesuai untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet, khususnya dalam hal long passing.

## E. Definisi Operasional

1. Penegertian Analisis Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya) yang dimaksud analisis dalam penelitian ini adalah proses penguraian data hasil penelitian untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* atlet sepak bola.
2. Sepak Bola adalah suatu jenis olahraga yang memiliki cara bermain seperti Teknik dasar permainan seperti keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting*, *jugling*, dan *heading* yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang lebih