

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga. (Haryanto & Welis, 2019) menyatakan bahwa untuk menjaga kebugaran dan untuk meningkatkan serta mempertahankan kinerja tubuh, olahraga perlu dilakukan secara teratur. Dari kutipan tersebut, bisa disimpulkan bahwa dengan berolahraga secara teratur berperan dalam mengoptimalkan fungsi tubuh, meningkatkan ketahanan fisik, serta membantu mencegah timbulnya berbagai penyakit. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, aktivitas olahraga juga berkontribusi dalam pembentukan karakter yang lebih baik.

Bagian 1 pasal 4 dari undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga mencakup semua aktivitas yang terorganisir untuk mendorong, mendukung, dan mengembangkan potensi fisik, mental, serta sosial.” Dari pernyataan undang-undang tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa berolahraga dengan benar dapat membantu kita meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, mental, serta memperkuat imun sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Selain itu, berolahraga juga dapat memperkuat hubungan antara orang-orang dalam masyarakat.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas yang dijalankan manusia

dengan tujuan memperoleh kondisi kesehatan yang optimal, baik pada aspek jasmani maupun rohani. Aktivitas ini juga mencakup unsur permainan yang di dalamnya terdapat upaya untuk menghadapi tantangan yang berasal dari diri sendiri maupun dari pihak lain. Olahraga memainkan peran penting dalam pengembangan, peningkatan pengetahuan, serta keterampilan. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menunjukkan perkembangan sangat pesat.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan oleh dua kesebelasan, dengan masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, termasuk penjaga gawang. Menurut (Arwandi & Ardianda, 2018) sepak bola sangat populer di kalangan masyarakat luas, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin. Selain itu, setiap pemain berupaya mempertahankan gawang timnya agar tidak kebobolan

Penguasaan teknik dasar merupakan aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Setiap pemain harus memiliki kemampuan dasar ini supaya mereka dapat bermain dengan baik. Ketika bertanding keterampilan teknik dasar sepak bola sangat penting, yang terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kualitas keterampilan seorang pemain sangat tergantung pada seberapa baik mereka menguasai teknik dasar ini. Tujuan dari penguasaan teknik yang baik adalah agar pemain dapat menggunakan taktik permainan dengan lancar. Ketika pemain percaya diri, mereka bisa mengolah bola dengan lebih efisien tanpa membuang banyak energi. Dalam permainan

sepak bola, terdapat sejumlah aspek penting yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Aspek-aspek itu meliputi keterampilan, strategi kebugaran, dan juga ketahanan mental. Dasar-dasar teknik dalam sepak bola mencakup menendang bola(*Shooting*), menghentikan bola(*Stooping*), menyundul bola (*Heading*), menangkap bola sebagai kipper (*Catching Ball*), melempar bola (*Thow-In*), dan mengoper bola (*Passing*), menurut (Soniawan & Irawan, 2018)

Salah satu keterampilan utama yang perlu dikuasai pemain sepak bola adalah *heading*. Keterampilan ini sangat penting dalam permainan. Dengan menggunakan teknik *heading*, untuk pemain belakang berfungsi melindungi pertahanan dengan mengatasi serangan dari bola udara yang berisiko bagi pertahanan. Sementara itu, untuk pemain depan, tujuannya adalah untuk menciptakan peluang atau cara untuk mencetak gol melalui udara ke gawang lawan. Selain itu, teknik heading juga dapat dipakai untuk mengoper bola kepada rekan dalam situasi tertentu. Menurut (Arifan et al., 2020) *heading* merupakan salah satu teknik fundamental dalam permainan sepak bola. Selain sebagai cara untuk mengoper bola menggunakan kepala, sundulan juga berfungsi sebagai salah satu cara untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Pencapaian performa optimal dalam olahraga sepak bola menuntut pemenuhan standar kualitas fisik yang prima dari setiap pemain. Di antara berbagai elemen kebugaran yang ada, kapasitas daya tahan serta kekuatan otot inti memegang peranan krusial. Kombinasi yang kokoh antara kekuatan otot inti, area leher, serta keterpaduan koordinasi motorik tubuh memiliki

kontribusi besar dalam menentukan efektivitas teknik *heading*. Di dalam situasi pertandingan nyata, pelaksanaan *heading* tidak hanya sebatas menyentuh bola dengan area dahi. Aktivitas ini menuntut kemampuan pemain untuk menentukan penempatan posisi, akurasi sudut, dan besarnya kekuatan yang digunakan. Melalui penerapan program latihan terstruktur, seperti latihan *plank* yang berfungsi memperkuat otot inti, mampu meningkatkan stabilitas tubuh sekaligus memperbaiki kekuatan *heading* yang dimiliki pemain.

Latihan *plank* merupakan latihan isometrik yang mudah tetapi sangat berpengaruh untuk menguatkan otot-otot inti tubuh, seperti otot perut, punggung bawah, bahu, dan pinggul. (Kang et al., 2019). Latihan ini dilakukan dengan menjaga tubuh tetap lurus, sering kali menggunakan siku atau telapak tangan yang menyentuh lantai, sedangkan kaki harus tetap lurus dengan ujung jari sebagai penyangga (Badau et al., 2021). Meskipun tampak mudah dilakukan, latihan *plank* menuntut daya tahan tubuh serta kemampuan mengendalikan kerja otot karena posisi tersebut harus dipertahankan dalam keadaan statis selama jangka waktu tertentu. Pelaksanaan latihan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot inti, tetapi juga berperan dalam memperbaiki postur tubuh, meningkatkan keseimbangan, serta menunjang performa fisik pada berbagai cabang olahraga. Selain tidak membutuhkan peralatan khusus, *plank* menjadi salah satu bentuk latihan yang banyak dipilih oleh atlet maupun individu yang ingin mengembangkan kekuatan tubuh secara fungsional sekaligus menurunkan risiko terjadinya

cedera, terutama pada bagian punggung bawah dan pinggang.

Agar dapat memahami situasi yang terjadi di lapangan terkait dengan penelitian ini, peneliti melaksanakan observasi dan sasaran dari observasi tersebut adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al-Muslim Tambun Selatan. Pengamatan ini dilakukan untuk mengamati secara langsung masalah yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Muslim Tambun Selatan. Peneliti masih menemukan kesulitan di lapangan, yaitu masih ada kekurangan kekuatan pada saat ketika melakukan *heading*.

Banyak dari mereka yang belum cukup baik dalam melaksanakan teknik *heading*. Meskipun ada beberapa pemain yang sudah menunjukkan kemampuan *heading* yang baik, mereka masih perlu meningkatkan kekuatan saat melakukan *heading*. Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plank* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Al Muslim Tambun Selatan”

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan, batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *plank* terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al Muslim Tambun Selatan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *plank* terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al Muslim Tambun Selatan?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh latihan *plank* terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al Muslim Tambun Selatan”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil pelaksanaan kajian ilmiah ini diharapkan mampu menyumbang kontribusi strategis baik pada tataran konseptual akademis maupun aplikasi riil di lapangan bagi semua yang terlibat dalam pengembangan olahraga sepakola, terutama untuk meningkatkan performa atlet.

1. Manfaat Teoritis

Bisa menambah pengetahuan dan menunjukkan bukti-bukti ilmiah yang berhubungan dengan dampak latihan *plank* pada kemampuan *heading*. Dengan begitu, ini bisa menjadi acuan bagi peneliti lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk siswa, penting memahami bagaimana latihan *plank* dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan *heading* mereka. Selain itu, tujuan ini juga untuk memotivasi siswa agar mereka

dapat memperbaiki dan meningkatkan aspek yang kurang serta memberikan saran tentang latihan yang dapat dilakukan.

- b. Untuk Pelatih, dapat digunakan untuk referensi program latihan meningkatkan kemampuan heading bola para pemain.