

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang sekarang makin ramai di gemari oleh banyak masyarakat, dari pedesaan hingga pada masyarakat di perkotaan. Tanpa pandang usia, olahraga menjadi kegiatan yang setiap hari dilakukan oleh semua golongan umur dari yang muda hingga yang tua mereka kompak melakukan kegiatan olahraga.

Hal ini disebabkan oleh bagaimana makin tingginya kesadaran masyarakat dalam pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh dan menjaga keseimbangan hidup. Minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat dengan berolahraga menjadi salah satu pendorong juga bagi masyarakat untuk melakukan kegiatan yang sehat setiap harinya dan juga menjaga keseimbangan hidup seperti menjaga pola makan atau hal-hal lainnya. Disamping itu, pengaruh dari media cetak elektronik juga sering membahas tentang perkembangan dan *update* tentang perkembangan olahraga di setiap harinya. Bagaimana berbagai kegiatan olahraga selalu menemani setiap kehidupan manusia. hal-hal inilah yang menjadi pemicu keinginan yang sangat tinggi masyarakat untuk berolahraga.

Faktor kesehatan juga menyebabkan animo masyarakat yang semakin tinggi untuk mencoba kegiatan yang sehat di kehidupannya. Alasan kesehatan memang mengharuskan semua manusia melakukan kegiatan olahraga demi mendapatkan kesehatan tubuh yang baik, menghindarkan dari beberapa penyakit. Tidak sedikit masyarakat yang memiliki masalah dalam kesehatan,

karna tidak seimbangnya kegiatan kehidupan masyarakat, ini menyebabkan rawannya tubuh terserang oleh berbagai macam penyakit. Olahraga yang kurang teratur ini juga bisa menjadi penyebab masyarakat yang mengalami permasalahan penyakit dalam hidupnya dan itu sangat menyiksa, terutama yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah.

Pada perkembangan olahraga di dunia mengalami peningkatan atau perkembangan yang sangat pesat, yang mana dapat kita ketahui dari masa ke masa bahwa perkembangan olahraga sangatlah menonjol hingga saat ini. dapat kita contohkan perkembangan olahraga yaitu dari taktik yang selalu mengalami perkembangan hingga sampai tercipta taktik dengan sebutan permainan modern, mengembangkan suatu gaya permainan di dalam lapangan atau taktik menjadi tanda bahwa olahraga di dunia sangatlah berkembang. Selain perkembangan dari taktik permainan, olahraga juga mengalami perkembangan pada segi peralatannya, bagaimana dapat kita ketahui bahwa mesin-mesin menjadi raja di industri internasional, hal ini juga membantu perkembangan olahraga pada setiap peralatannya untuk membantu atlet atau olahragawan di setiap latihannya.

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga banyak di gemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga ke lansia. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan jiwa dan raga seseorang (Putri et al., 2019). Olahraga juga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah

melakukan olahraga (Salahudin & Rusdin, 2020). Dapat diartikan olahraga juga dapat kita sebut sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Disamping olahraga yang menyehatkan tubuh, olahraga juga menciptakan suatu permainan di dalam olahraga tersendiri. Banyak beberapa permainan olahraga yang ramai diminati dan di gemari oleh masyarakat luas dunia, hingga menjadi sebuah *event* kompetisi besar di belahan dunia. Eksistensi di dunia olahraga menciptakan sebuah kompetisi di setiap negara, dari kompetisi kecil hingga kompetisi bergengsi kelas internasional. Bagaimana dari setiap kompetisi yang ada ini menciptakan berbagai atlet di setiap cabang olahraganya.

Peningkatan olahraga di Indonesia sendiri dapat kita tandai dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan di masyarakat. Seperti diadakannya pertandingan baik dari tingkat kota, daerah, provinsi, nasional, hingga pada kanvas internasional. Hal ini menjadi penilaian bahwasannya perkembangan olahraga kompetisi di Indonesia juga ikut berkembang di setiap tahunnya. Untuk mempersiapkan atletnya di setiap kompetisi, perlu diadakannya pembinaan dan perkembangan pada bidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin. Untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berbakat dan berkualitas baik, mandiri, sportif, dan berprestasi serta berpotensi untuk mengharumkan nama bangsa. Maka dari itu perlu adanya latihan yang rutin bagi para atletnya.

Fungsi dari latihan sendiri merupakan agar tubuh mampu mengerahkan kekuatan secara maksimal. Latihan dapat diartikan sebagai proses penyesuaian

tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi pertandingan (Hardovi, 2019). Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi (Amansyah, 2019). Maka dari itu perlunya bagi kita untuk lebih memperhatikan kembali bagaimana pada setiap porsi latihan yang diberikan kepada atlet.

Salah satu cabang olahraga yang telah memberikan prestasi yang baik dan mengharumkan nama bangsa di mata dunia adalah cabang olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat kompleks dari segi ketrampilan gerak, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kemampuan pemahaman gerak yang cepat dan tepat (Asep Sudharto et al., 2020). Dalam mencapai sebuah prestasi perlu adanya *skill* yang diatas kualitas dan kecerdasan dalam permainan. Bagaimana sebagai seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, teknik taktik, dan mental yang kuat. Perlu perhatian yang khusus terhadap atlet sehingga dapat memberikan prestasi. Pembinaan bagi atlet sepak bola pada usia muda menjadi penting perannya karena para talenta muda ini akan menjadi pondasi pada generasi penerusnya. Pada pembinaannya membutuhkan waktu yang cukup lama baik dari segi latihan maupun usia (Apriliyanto, 2019). Artinya untuk menciptakan generasi emas perlu adanya merawat atlet sejak dini, demi terjaganya regenerasi yang berkualitas.

Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional BAB I pasa 1 ayat 13 sebagai berikut; “Olahraga prestasi adalah olahraga

yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan,”. Permainan sepak bola ini menjadi suatu cabang olahraga yang paling di gemari dan sangat dikenal oleh masyarakat luas. Hal ini dapat kita lihat dari banyaknya antusias masyarakat untuk memainkannya, baik masyarakat di wilayah perkotaan maupun masyarakat pedesaan.

Sepak bola sendiri merupakan permainan yang memungkinkan semua kelas masyarakat dapat bersenang-senang. Sepak bola juga menjadi permainan yang menuntut memiliki keterampilan pemain yang lebih di banding dengan permainan yang lainnya. Banyak teknik dasar yang harus di kuasai, salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain sepak bola yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*), dan mengoper bola (*passing*) menurut (Raharjo, 2018). Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai oleh setiap atlet sepak bola, karna hal ini menjadi dasar dari permainan sepak bola.

Sepak bola menjadi olahraga yang sangat bergengsi di dunia, bagaimana kompetisi bagi setiap klub di berbagai negara hingga kompetisi negara yang menjadi hiburan besar seluruh masyarakat di belahan dunia. Dominannya sepakola di dominasi oleh kaum laki-laki. Bagaimana kaum laki-laki mendominasi setiap kompetisinya. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwasannya kaum perempuan untuk memainkannya.

Salah satu wadah untuk para pemain sepak bola perempuan adalah ada di kota Jember. Klub sepak bola perempuan tersebut bernama “Jember Putri”, klub ini menjadi salah satu klub yang mewadahi kaum perempuan untuk

bermain sepak bola di Jember. Jember Putri sendiri bertujuan untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai dari pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal seperti sepak bola. Selain itu klub juga menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan potensi bagi pesepak bola perempuan di kota jember. Menjadi upaya bagi membina pemain perempuan di suatu wilayah. Pada kesempatan inilah menjadi pembuktian dengan meningkatkan kemampuan serta bentuk-bentuk latihan khusus sesuai olahraga yang diminati.



Gambar 1.1 Tim Sepak Bola Jember Putri

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, dengan melihat setiap perkembangan dari atlet sepak bola Jember Putri dalam melakukan tendangan, dan porsi latihan beban yang diberikan. Maka dari itu judul yang di gunakan peneliti adalah “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan menendang Atlet Sepak bola Jember Putri”

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang diatas, maka peneliti menentukan fokus penelitian yang harus di selesaikan adalah:

1. Bagaimana pengaruh latihan beban terhadap kemampuan menendang dari atlet sepak bola Jember Putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari latihan beban terhadap kemampuan menendang dari atlet sepak bola Jember Putri

1.4 Definisi Operasional

Definisi istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian dalam judul penelitian. Penelitian ini berjudul **“pengaruh latihan beban terhadap kemampuan menendang atlet sepak bola jember putri”** dari judul yang diambil dalam penelitian ini perlu adanya pemaparan-pemaparan mengenai istilah yang ada dalam penelitian ini.

1. Latihan Beban

Latihan beban adalah suatu bentuk latihan yang dalam prakteknya menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut (Nasrullah A et al., 2018). Artinya yaitu latihan beban merupakan salah satu dari bentuk latihan dalam olahraga dimana pada prakteknya menggunakan alat bantu berupa beban yang berfungsi sebagai untuk meningkatkan kemampuan tubuh.

Latihan beban juga termasuk dalam jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk

menentang gaya yang di hasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik.

2. Menendang

Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kaki bagian luar, dan punggung kaki. Lebih lanjut menendang (passing dan shooting) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik (Pratomo & Gumantan, 2020). Tendangan merupakan keterampilan yang sangat vital. Keterampilan menendang dikatakan baik apabila tendangan yang dilakukan dapat dilakukan secara cepat dan akurat.

3. Atlet

Atlet adalah olahragawan yang terlatih, mendapatkan pembinaan yang baik demi terjaganya kondisi fisik yang kuat. Atlet terlatih untuk meningkatkan kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya demi menjadi delegasi dari suatu lembaga untuk mengikuti suatu kompetisi.

4. Sepak Bola

Sepak bola yaitu permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan, yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan.

5. Jember Putri

Jember Putri adalah suatu lembaga yang bergerak dibidang olahraga lebih tepatnya olahraga dengan nama cabang olahraganya yaitu sepak bola. Jember Putri menjadi salah satu wadah bagi para pemain sepak bola putri di kabupaten jember untuk mengembangkan bakat dan minatnya di dunia persepakbolaan.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini penulis berharap agar penelitian ini bisa bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan informasi mengenai penelitian yang terkait. Adapun kegunaan penelitian ini:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan penulis dibidang olahraga khususnya mengenai bagaimana dan apa saja pengaruh dari latihan beban terhadap kemampuan menendang dari atlet sepak bola Jember Putri.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini di harapkan dapat dijadikan masukan bagi para praktisi, masyarakat, pemerintah dan instansi terkait dalam menyikapi masalah mengenai pengaruh latihan beban terhadap kemampuan menendang dari atlet sepak bola Jember Putri, serta dapat memberikan informasi kepada pihak lembaga klub sepak bola Jember Putri dalam memberikan porsi latihan bagi atlet perempuan.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini meliputi pengetahuan tentang pengaruh dari latihan beban terhadap kemampuan menendang yang melibatkan atlet sepak bola Jember Putri yang sedang dibina. Tempat penelitian ini diambil di lapangan talangsari, Kabupaten Jember. Variabel yang diambil dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan beban terhadap kemampuan menendang atlet sepak bola Jember Putri.

