

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan sepakbola adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta social, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepakbola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini masuk dalam aktifitas gerak olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. (Rayhan dkk, 2020) Sepak bola merupakan olahraga yang cukup merata di seluruh dunia, meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga sepakbola ini belum seperti yang diharapkan. Pada umumnya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka pun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Sepakbola adalah permainan populer yang melibatkan dua tim dengan 11 pemain di setiap tim. Permainan ini mengharuskan pemain menggunakan keterampilan kaki untuk memperebutkan bola dan mencetak gol ke gawang lawan (Pangestoe dkk., 2023).

Bagaimana pandainya mereka bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, harus ada juga pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, Ia

harus tahu aspek apa saja yang perlu untuk menunjang olahraga tersebut. Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Hanya beberapa komponen kondisi fisik, misalnya penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*). Koordinasi Bagi seorang penyerang harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*), dan Daya Tahan (*endurance*). Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan, Salah satu unsur kondisi fisik adalah kecepatan (Fathurrohman dkk., 2023).

Kecepatan (*speed*) adalah, kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Firmansyah, Syafaruddin, 2021). Ada banyak bentuk latihan kecepatan, diantaranya adalah *Sprint 30 Meter*, salah satu favorit di Indonesia adalah sepak bola, di kota Jember yang tepatnya dikecamatan Gumukmas Desa Karangrejo telah berdiri klub sepak bola atau SSB (Sekolah Sepak Bola) salah satu diantaranya adalah SSB Cakar Garuda. SSB Cakar Garuda berlatih dilapangan Karangrejo Kecamatan Gumukmas yang didirikan oleh Bapak Ilham Wahyudi S.Pd pada bulan April Tahun 2016. SSB Cakar Garuda, untuk mempertahankan dan meningkatkan atau meningkatkan prestasi SSB Cakar Garuda selain teknik dan taktik, yang cukup dominan dalam meningkatkan prestasi pada cabang sepak bola adalah kondisi fisik.

Dalam permainan sepakbola, kecepatan sangat di perlukan karena dalam merebut bola selain kelincahan dan penguasaan teknik. dalam permainan sepak bola sangat di perlukan kecepatan. Salah satu di bentuk di perlukannya saat pemain mengejar bola yang sedang digiring oleh lawan atau ketika pemain berlari dengan kecepatan tinggi untuk menerima bola crossing dari teman satu tim, begitu juga dalam melakukan gerakan menggiring bola untuk melewati pemain lawan atau menuju daerah pertahanan lawan.(Siswantara & Deswandi, 2020).

Berdasarkan observasi dan informasi dari pelatih SSB Cakar Garuda kecepatan lari pemain SSB Cakar Garuda masih belum begitu baik, hal ini terlihat dari beberapa dalam pelaksanaan teknik seperti menggiring bola, menerima bola operan dari teman sendiri, kalah cepat ketika menghalau bola dari daerah pertahanan sendiri, dan sebagainya. Artinya seorang pemain sepakbola harus mempunyai kemampuan untuk berlari secepat-cepatnya dengan tolakan yang cepat. Dalam usaha meningkatkan kecepatan lari sprint siswa SSB Cakar Garuda, telah diberikan lari jarak 30 meter terhadap siswa pemain SSB Cakar Garuda, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan, salah satu penyebabnya ialah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan pemain SSB Cakar Garuda. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kecepatan lari siswa SSB Cakar Garuda. Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan sprint di tanjakan dapat meningkatkan kecepatan lari siswa SSB Cakar Garuda, karena dalam pelaksanaannya pelari bergerak dengan cepat dan di tuntun mampu menambah kecepatan dengan tidak mengesampingkan latihan lari 30 meter itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan sprint di tanjakan ini dinilai dapat meningkatkan kecepatan pemain. Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan pemain SSB Cakar Garuda, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh hasil latihan sprint di tanjakan terhadap kecepatan pemain di SSB Cakar Garuda.

1.2 Batasan Penelitian

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan dimaksudkan, maka skripsi ini membataskan ruang lingkup penelitian kepada kecepatan pemain di SSB Cakar Garuda

1.3 Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan di tanjakan terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada siswa SSB Cakar Garuda?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan di tanjakan terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada siswa SSB Cakar Garuda

1.5 Definisi Operasional

1.5.1 Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan olah raga yang didasarkan pada suatu program latihan yang sistematis, yang tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan atlet agar dapat mencapai prestasi sebaik-baiknya, terutama pada waktu mempersiapkan suatu pertandingan (Ilmawan, 2022). Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari segi psikologis maupun fisiologis.

1.5.2 Lari Sprint

Lari Sprint adalah Lari cepat (sprint) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari satu tempat ketempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). “Lari cepat sering juga disebut “Sprint” yaitu suatu cara lari dimana si atlet menempuh X seluruh jarak dengan kecepatan maksimal. Ada berbagai metode latihan lari cepat untuk meningkatkan kecepatan seperti lari cepat 30 meter, untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai, hal ini dapat dilakukan dengan bentuk latihan lainnya seperti sprint 30 meter (Firdaus & Wiriawan, 2022). Selain itu, daya ledak pada otot kaki menjadi prioritas utama saat lari sprint. Pada gerakan lari cepat, jari-jari kaki digunakan untuk langkah, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada awal dorongan dari tolakan jari kaki hingga akhir.

1.5.3 Menanjak / *Up hill*

Latihan *up hill* adalah bentuk latihan dengan berlari ditanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot kaki. Latihan *up hill* merupakan bentuk latihan lari yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi dan panjang langkah, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan, sehingga diperoleh hasil yang maksimal. Latihan *up hill* merupakan salah satu bentuk latihan dengan berlari di tanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, frekuensi dan panjang langkah yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar dalam lari jarak pendek (sprint) (Taufiqurrahman, 2022).

1.5.4 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang di hasilkan akan semakin baik. Dalam melatih kecepatan perlu di sertai dengan latihan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan daya tahan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan latihan sprint ditanjakan dan peningkatan kecepatan sprint dilapangan terhadap pemain di SSB Cakar Garuda Kecamatan Gumukmas

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet memudahkan untuk menggiring bola dilapangan dan meningkatkan kecepatan pemain di SSB Cakar Garuda dan juga meningkatkan kondisi fisik serta otot otot tungkai
- b. Bagi pelatih dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan latihan sprint di Atlet SSB Cakar Garuda yang akan datang selanjutnya supaya dapat mencapai tujuan prestasi yang diharapkan

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Cakar Garuda jenis penelitian deskriptif kuantitatif penelitian ini yang dilakukan dengan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan metode eksperimen, subjek penelitian ini adalah SSB Cakar Garuda dengan jumlah anak 15.

