

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tumbuh dan berkembang dengan berbagai cara pelaksanaannya serta memiliki tujuan yang berbeda sesuai dengan kebutuhannya. Dalam olahraga diperlukan 10 macam kondisi fisik yang sangat berpengaruh yaitu, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, daya ledak, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Semua macam kondisi fisik tersebut hendaknya dapat dikuasai sesuai dengan olahraga yang sedang ditekuni.

Salah satu cabang olahraga yang banyak ditekuni adalah sepak bola. Menurut Subardi (2007) Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim. Meskipun merupakan olahraga yang sederhana, permainan ini membutuhkan kondisi fisik yang baik karena pertandingan sepakbola merupakan pertandingan yang melelahkan dengan dibatasi oleh waktu (2 x 45 menit).

Unsur- unsur dalam sepakbola meliputi antara lain kecepatan,kekuatan, ketepatan, kelincuhan, dan ketrampilan. Untuk mendapatkan dan menguasai unsur- unsur tersebut dibutuhkan suatu latihan yang rutin dan terprogram. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik- teknik dasar sepak bola. Teknik-teknik dasarnya ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola),

shooting (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan pemain sepakbola. Kecepatan dan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik tersebut (Adnan,2011).

Postur tubuh para pemain sepakbola yang kurang tinggi hendaknya dapat diimbangi dengan kemampuan kecepatan lari saat bermain sepakbola karena dengan berlari cepat maka bola akan lebih mudah untuk mendekati gawang lawan dan pemain akan lebih mudah untuk mencetak gol. Kecepatan lari para pemain sepakbola akan menciptakan permainan yang lebih hidup dan lebih cepat, maka untuk itu diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola. Menurut Rogers (2006) untuk atlet pemula dapat diberikan dosis latihan dengan intensitas 2-4 set latihan, 2-3 kali seminggu dan selama 4-8 minggu.

Salah satu faktor penyebab penurunan prestasi pada cabang olahraga sepak bola oleh karena aspek biomotorik kecepatan dan stamina yang kurang memadai. Penurunan prestasi ini tidak lepas dari pembinaan fisik dan teknik yang kurang memadai kebutuhan atlet terutama terhadap kecepatan. Kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Syarif Hidayat, 2010 : 86).

Dalam meningkatkan kecepatan program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan cenderung meningkat,

mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan.

Terkait dengan hal diatas maka akan dilakukan suatu bentuk latihan untuk melatih kecepatan lari yaitu latihan *hollow sprint*. *Hollow sprint* adalah suatu model latihan perpaduan antara latihan *interval sprint* dan latihan biasa yang pelaksanaannya dilakukan dengan selang- seling (Said, 2008: 4).

Hollow sprint sering disebut bermain dengan kecepatan yang dilakukan di daerah terbuka dengan aktivitas lari. Dengan adanya pembinaan kondisi fisik khususnya terhadap peningkatan kecepatan lari melalui pelatihan lari jarak pendek diharapkan seorang atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik, lebih tinggi, lebih mantap fisik dan lebih mantap mentalnya ketika bertanding.

Program latihan *hollow sprint* dilakukan secara cermat, teratur dan sistematis yang mengikuti metode dan prinsip-prinsip latihan yang sifatnya lebih akurat yang nantinya akan lebih memungkinkan untuk tercapainya suatu tujuan yang diharapkan yakni peningkatan kecepatan lari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain sepakbola.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah referensi tentang cara meningkatkan kecepatan lari pada pemain sepakbola.

2. Bagi IPTEK

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya fisioterapi olahraga, dengan adanya data- data yang menunjukkan pengaruh *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain sepakbola.

3. Bagi Fisioterapi

Menambah khasanah pengetahuan tentang latihan untuk menambah kecepatan lari.

4. Bagi Komunitas Khusus (siswa dan pemain sepakbola)

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau bahan perbandingan dalam memprogram latihan untuk meningkatkan kecepatan lari bagi atlet, khususnya pemain sepakbola.