

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan. Olahraga yang paling populer di dunia ini menjadi kegemaran dari usia anak-anak sampai orang tua, pria maupun wanita. Bahkan di Indonesia sendiri, didirikan federasi yang mengurus persepak bolaan nasional adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tahun 1930 di Yogyakarta. Dalam upaya membina dan mengembangkan atlet-atlet sepak bola nasional banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasanya disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah guna untuk meningkatkan prestasi. Peling (2011) mengatakan prestasi olahraga dihasilkan melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga memerlukan suatu bentuk latihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu sehingga tercapai prestasi yang optimal. Pada permainan sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan, seperti berlari, melompat/meloncat, menendang, menggiring, menyundul, merampas bola, dan menangkap bola. Pola gerak dominan tersebut menjadi karakteristik yang membedakan cabang olahraga satu dengan yang lainnya (Sucipto, 2002).

Latihan olahraga haruslah mulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (*body and mind*) dapat dikembangkan secara terus menerus (progresif)

dan sistematis. Berdasarkan informasi yang diperoleh, diketahui bahwa di desa Gonilan kecamatan Sukoharjo terdapat pembinaan atlet sepak bola (Persego Junior) dari usia sekolah dasar (SD) sampai sekolah menengah atas (SMA). Menurut Sidik (2006) prinsip periodisasi latihan untuk usia sekolah (6 – 18 tahun) terbagi dalam dua penerapan prinsip, yaitu *multilateral development principle* (usia 6-14 tahun) dan *specialized principle* (usia 15 tahun >) yang masing-masing mempunyai tahapan proses.

Daya ledak (*power*) dan kelincahan (*agility*) merupakan komponen-komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Dalam aktivitas olahraga, daya ledak otot tungkai merupakan penopang utama dalam gerakan dinamis dan eksplosif baik dalam kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Sedangkan kelincahan memiliki peranan penting dalam melakukan gerakan berpindah yang dikerjakan dengan cepat dan tepat serta menekankan pada perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh (Ismaryati, 2008).

Pelatihan pliometrik telah diterapkan dalam berbagai studi dan didapati ada konsensus umum bahwa hal itu meningkatkan keterampilan olahraga tertentu seperti dapat mempengaruhi *vertical jump* dan kelincahan yang merupakan gambaran dari kekuatan otot. Peningkatan kekuatan otot tungkai mempunyai korelasi dengan peningkatan kelincahan (Sporis *et al.*, 2010). *Lateral bound* merupakan latihan pliometrik *bounding* untuk meningkatkan *power* tungkai. Latihan pliometrik *bounding* pada prinsipnya merupakan latihan melompat-lompat yang dilakukan dengan satu kaki secara bergantian

atau dua kaki bersama-sama untuk mencapai ketinggian maksimum dan jarak ke depan sejauh-jauhnya (Widhiyanti *et al.*, 2013). Sehubungan dengan pendekatan dalam peningkatan daya ledak otot dan kelincahan, maka penelitian ini mengambil judul “pengaruh latihan *lateral bound* terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincahan pemain sepak bola usia 10-14 tahun”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *lateral bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola usia 10-14 tahun?
2. Apakah ada pengaruh latihan *lateral bound* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola usia 10-14 tahun?
3. Mana yang lebih berpengaruh pemberian latihan *lateral bound* terhadap daya ledak otot tungkai atau kelincahan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola usia 10-14 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral bound* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola usia 10-14 tahun.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh pemberian latihan *lateral bound* terhadap daya ledak otot tungkai atau kelincahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah tentang pengaruh latihan *lateral bound* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelincahan pada pemain sepak bola usia 10-14 tahun. Bagi profesi fisioterapi, penelitian ini bermanfaat untuk membuka wacana perkembangan profesi fisioterapi dibidang olahraga, khususnya berkaitan dengan pelatihan atlet-atlet olahraga dalam meningkatkan kinerja fisiknya.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet dalam mempertimbangkan metode latihan yang cocok untuk meningkatkan kinerja fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraganya.