

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah olahraga yang sangat beragam pada masyarakat, Karena sepakbola adalah permainan yang bisa digunakan sebagai wahana prestasi, hiburan dan pengajaran. Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya orang yang melakukan olahraga sepakbola, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dengan tujuan yang umumnya bermacam-macam. Sepakbola sebagai olahraga kompetitif telah mendapat perhatian yang relatif tinggi di masyarakat, yang tercermin dari dukungan dan saran yang diberikan oleh berbagai lembaga, termasuk sekolah sepak bola. Forum ini adalah bentuk kepedulian publik terhadap perkembangan sepak bola dan mengejar keunggulan.

Latar belakang sejarah Sepak bola di Indonesia berkembang pesat. Hal ini disepakati pada saat berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dipimpin oleh Soerati Sosrosoegondo pada tahun 1930 di Jogjakarta. Sekolah sepak bola (SSB) sebagai wadah untuk memasyarakatkan sepakbola anak usia dini telah bermunculan di berbagai daerah. Keberadaan sekolah sepakbola memegang peranan penting dalam kerja pembinaan, karena SSB diikuti oleh anak-anak usia sekolah yang mewakili bibit atau sumber daya yang diharapkan untuk pengembangan keberhasilan sepakbola di masa depan. Pengelompokan usia juga dilakukan berdasarkan beberapa aspek, seperti usia perkembangan multifokal dan usia kekhususan olahraga.

Kiper adalah salah satu dari empat pemain dalam olahraga sepakbola empat pemain, yang memiliki total sebelas pemain di setiap grup. Inti dari olahraga ini ialah memasukkan sebuah bola cukup jauh ke dalam gawang tim lawan dan berusaha untuk menjaga gawang yang sebenarnya supaya tidak masuk. Menurut Idrusyanto Usman (2019), “Untuk mendapatkan tendangan yang kuat dan akurat dalam sepak bola diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot kaki, karena sepakbola adalah tentang penggunaan otot kaki seperti menendang, memeriksa, memukul, melompat dan gerakan lainnya.

Saat menendang bola, kekuatan otot kaki sangat dibutuhkan, sehingga latihan khususnya latihan kekuatan (*strength*) otot kaki harus ditingkatkan. Saat mengembangkan latihan pendakian bola yang lama, latihan untuk mengembangkan daya ledak harus diperhatikan. Oleh karena itu, hasil tendangan yang baik tidak hanya karena keterampilan teknis yang baik, tetapi juga karena kondisi fisik yang baik, termasuk daya ledaknya. Tujuan dari pelatihan sepakbola tentunya agar para pemainnya memiliki taktik dasar yang sangat baik dan kondisi fisik yang baik serta mampu menyumbangkan minat dan bakatnya. Oleh karena itu pembinaan tentunya sangat penting sejak kecil dan kegiatan SSB (Sekolah Sepak Bola) salah satunya. SSB (Sekolah Sepak Bola) adalah acara yang diselenggarakan secara regional untuk mempromosikan sepak bola anak usia dini.

Persiapan adalah suatu kursus peningkatan kapasitas yang diselesaikan dengan sengaja dan lebih dari sekali melibatkan strategi yang tepat untuk merencanakan pesaing dengan tepat. Dalam hal ini instruktur atau mentor harus diarahkan oleh beberapa standar persiapan yang merupakan standar umum,

mendasar, namun penting untuk diterapkan pada semua permainan, karena tanpa diarahkan oleh standar pelatihan meningkatkan kinerja seorang atlet dan tujuan pembelajaran itu sulit yang sebenarnya tidak akan tercapai dengan baik. Beberapa jenis kegiatan untuk meningkatkan kekuatan tendangan, yaitu kegiatan khusus di seluruh kursi, seluruh langkah, kegiatan polimatrik, dan latihan betis. Berdasarkan model-model ini, para ilmuwan memilih Calf Raises karena lebih mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak uang tunai dan tidak sulit diperoleh. Calf Raises adalah permainan yang dilakukan dengan berdiri tegak dilantai atau balok apa saja, angkat tumit hingga berdiri di atas jari kaki, kemudian, pada saat itu, pertahankan posisi berdiri di atas jari kaki selama 2 detik, yang dilakukan berkali-kali. Manfaat dari latihan Calf Raises adalah untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, terbukti dengan melakukan latihan Calf Raises secara rutin daya ledak tendangan semakin keras.

Menurut peneliti ada masalah yang harus diteliti setelah melihat latihandan pertandingan ssb Putra utama di simpulkan bahwa *shooting* di ssb ini sangat jauh dari kata sempurna karena dalam mencetak goal selalu tidak tepat sasaran atau finishing nya sangat buruk, jadi perlu diadakan sebuah treatment untuk keberhasilan dalam mencetak goal.

Latihan *Calf Raises* menurut Satrio surya (2015) Salah satu kegiatan untuk lebih mengembangkan otot kaki khususnya otot kaki bagian bawah adalah latihan Calf Raises atau latihan pussyfoot. Latihan ini sangat cocok dilakukan karena tidak membutuhkan banyak perangkat keras dan hanya menjadikan tubuh sebagai beban.

## **B. Batasan Dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk meminimalisir kesalahan dalam mengartikan dan tidak menyimpang dari topik, membatasi masalah itu penting. Batasan masalah ini dibatasi hingga : Pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap kekuatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada sekolah sepakbola Putra utama desa setia darma.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan berikut yang perlu didiskusikan: “Apakah *Calf Raises* yang dinaikkan pada pertandingan sepakbola berpengaruh terhadap shooting jarak jauh peserta utama putra SSB?”

## C. TUJUAN PENELITIAN

Mengingat definisi masalah di atas, maka alasan ilmuwan harus dicari adalah untuk mengetahui “apakah *Calf Raises* dapat berpengaruh terhadap konsekuensi menembak sepakbola di Sekolah Sepakbola Putra (SSB) tingkat dasar.”

## D. MANFAAT PENELITIAN

Dengan cakupan dan topik yang dikaji, Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Secara teoritis

Sebagai satu-satunya referensi yang luar biasa bagi para mentor sepak bola untuk memberikan pemahaman dan informasi tambahan dalam pelatihan. Sebagai bahan data dan sebagai laporan selanjutnya, khususnya bagi para penikmat sepak bola dan para ahli yang sedang

mempertimbangkan untuk lebih mengembangkan kemampuan tendangannya.

## 2. Dalam prakteknya

Dalam pelaksanaannya, hasil penelitian ini dimaksudkan untuk membantu memberikan gambaran tentang latihan Calf Reis pada level shooting pemainsepakbola SSB Putra Utama sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan atau acuan untuk latihan.

## E. Definisi Operasional Penelitian

Menilik pemeriksaan yang saya ambil, pengertian eksplorasi secara fungsional adalah sebagai berikut.

### 1. Eksperimen

Menurut (Kusumawati, 2014), percobaan atau yang disebut dengan experiment adalah suatu penelitian dimana suatu sampel diperlakukan atau diberi perlakuan sampai dapat dilihat apakah terjadi perubahan.

### 2. Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang ada atau berasal dari seseorang atau benda dan mempengaruhi pembentukan seseorang (KBBI).

### 3. Latihan

Latihan menurut Mylsidayu (2016) adalah adalah mata kuliah kulminasi kemampuan berlatih yang berisi materi hipotetik dan akal sehat, penggunaanteknik, dan aturan pelaksanaan dengan metodologi yang logis, menggunakan standar yang tersusun dan tepat, sehingga tujuan penyusunan dapat dicapai tepat waktu.

### 4. Shooting

Teknik Menurut Luxbacher (2016) *shooting* dalam sepak bola adalah tindakan menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan menembus gawang lawan.

### 5. Calf Raises.

Calf Raises menurut Satrio surya (2015) salah satu kegiatan untuk lebih mengembangkan otot kaki, khususnya otot kaki bagian bawah.

### 6. Sepakbola

Sepak bola Menurut Luxbacher (2016) adalah permainan olahraga yang terdiri dari 11 pemain salah satunya yaitu kiper, bertujuan untuk mencetak goal sebanyak banyaknya.