

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Wang et al. (2024) kemampuan teknis pemain sepak bola usia muda merupakan faktor penentu dalam perkembangan performa tim dan individu. Salah satu keterampilan dasar yang berperan penting dalam pengelolaan permainan adalah *passing (short passing)* karena mempengaruhi penguasaan bola, kontinuitas permainan, dan peluang serangan. Pada kelompok usia U-14, kemampuan melakukan *passing* yang akurat tidak hanya bergantung pada teknik dasar kontak kaki, tetapi juga dipengaruhi oleh kapasitas fisik seperti kekuatan otot tungkai dan kemampuan keseimbangan yang memungkinkan stabilitas saat melakukan umpan dalam kondisi dinamis.

Menurut Maekhendra, Giartama, & Yusfi (2022) selain faktor-faktor fisik, desain latihan juga berpengaruh terhadap transfer keterampilan ke situasi pertandingan. Metode latihan yang menggabungkan aspek teknik, pengambilan keputusan, dan kondisi permainan (misalnya *small-sided games*, *passing drills with moving targets*) dilaporkan lebih efektif meningkatkan akurasi *passing* dibandingkan latihan statis tradisional. Studi eksperimental pada kelompok usia pelajar menunjukkan bahwa *small-sided games* dan latihan yang merepresentasikan kondisi pertandingan memperbaiki hasil *passing* karena memaksa pemain beradaptasi secara motorik dan kognitif pada kondisi nyata permainan. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan kekuatan dan keseimbangan perlu dikombinasikan

dengan praktik teknis yang representatif untuk menghasilkan peningkatan performa *passing* yang berkelanjutan.

Ariesta & Banat (2021) berpendapat, walaupun hubungan antara aspek fisik (kekuatan tungkai, power) dan performa teknis telah diteliti secara terpisah, bukti empiris yang menguji hubungan komprehensif antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara simultan dengan hasil *passing* pada populasi atlet usia U-14 masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Sekolah Sepak Bola (SSB) di Indonesia. Beberapa studi lokal menemukan korelasi positif antara kekuatan tungkai dan keterampilan teknis seperti *dribbling* dan *passing*, namun desain dan ukuran sampel yang bervariasi serta perbedaan instrumen pengukuran membuat hasil sulit digeneralisasikan. Selain itu, sedikit penelitian yang mengeksplorasi kontribusi relatif masing-masing variabel (kekuatan dan keseimbangan) terhadap kualitas *passing* dalam satu model analisis yang sama.

Konteks SSB Bintang Harapan Kabupaten Bekasi menambah urgensi penelitian ini. Di level pengembangan usia U-14, program latihan seringkali berfokus pada keterampilan teknis dasar tanpa intervensi fisik yang terstruktur untuk meningkatkan kekuatan atau keseimbangan secara spesifik. Hal ini berpotensi membatasi kemampuan pemain untuk mentransfer keterampilan latihan ke situasi pertandingan yang dinamis, sehingga hasil *passing* menjadi tidak konsisten. Menimbang pentingnya *passing* bagi kesinambungan permainan dan peran kekuatan tungkai serta keseimbangan dalam mendukung teknik tersebut, penelitian yang menguji hubungan antara variabel-variabel tersebut pada populasi U-14 SSB

lokal akan memberikan kontribusi praktis signifikan bagi perancangan program latihan yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kekosongan literatur dengan menguji hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi. Temuan penelitian diharapkan dapat membantu pelatih merancang program penguatan dan stabilitas yang terintegrasi dengan latihan teknik sehingga meningkatkan akurasi *passing* pemain muda secara fungsional dan kontekstual.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan serta dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti, alokasi waktu penelitian, cakupan materi, serta ketersediaan sarana dan prasarana, maka diperlukan pembatasan ruang lingkup penelitian agar pembahasan dapat dilakukan secara sistematis, terarah, dan fokus pada permasalahan utama. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Hasil *Passing* Pada Atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi?
- b. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi?
- c. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.
- b. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.
- c. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan secara simultan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat diperoleh antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, dengan keterampilan teknik dasar *passing* pada atlet usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembinaan prestasi sepak bola usia muda, terutama dalam memahami keterkaitan antara aspek fisik dan keterampilan teknik secara terpadu.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Pelatih Sepak Bola

Memberikan informasi dan masukan kepada pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB), khususnya SSB Bintang Harapan Kabupaten Bekasi, mengenai pentingnya pengembangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan sebagai dasar peningkatan hasil *passing*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan

dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan berbasis bukti ilmiah.

b. Bagi Atlet

Memberikan pemahaman kepada atlet U-14 mengenai pentingnya kondisi fisik, terutama kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, dalam menunjang keterampilan *passing*. Dengan demikian, atlet diharapkan dapat lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan fisik dan teknik secara optimal guna meningkatkan performa bermain.

c. Bagi Sekolah Sepak Bola

Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi pengelola SSB dalam merancang kurikulum pembinaan atlet usia dini yang seimbang antara pengembangan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti berikutnya yang akan mengkaji variabel sejenis atau mengembangkan penelitian lanjutan dengan desain, variabel, atau populasi yang berbeda.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka variabel-variabel penelitian didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai bawah atlet dalam menghasilkan gaya maksimal untuk melakukan gerakan menendang, menopang tubuh, serta menjaga kestabilan saat melakukan aktivitas sepak bola. Dalam penelitian ini, kekuatan otot tungkai diukur menggunakan tes kekuatan tungkai yang sesuai dengan karakteristik atlet U-14, yaitu tes yang menilai kemampuan eksploratif tungkai.

Hasil pengukuran kekuatan otot tungkai dinyatakan dalam bentuk skor atau satuan jarak tertentu sesuai dengan ketentuan instrumen tes yang digunakan, dan skor tersebut mencerminkan tingkat kekuatan otot tungkai atlet.

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan atlet dalam mempertahankan dan mengontrol posisi tubuh secara stabil, baik dalam keadaan diam maupun bergerak, sehingga pusat gravitasi tubuh tetap berada di atas bidang tumpu. Dalam penelitian ini, keseimbangan diukur menggunakan tes keseimbangan statis atau dinamis yang sesuai untuk atlet usia U-14.

Nilai keseimbangan diperoleh berdasarkan waktu bertahan atau skor yang dicapai atlet sesuai dengan kriteria penilaian instrumen tes, dan nilai tersebut digunakan sebagai indikator tingkat keseimbangan atlet.

3. Hasil *Passing*

Hasil *passing* adalah tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan arah dan sasaran yang tepat

pada jarak tertentu. Dalam penelitian ini, hasil *passing* diukur melalui tes keterampilan *passing* yang dilakukan ke arah target yang telah ditentukan.

Skor hasil *passing* diperoleh dari jumlah nilai yang dikumpulkan atlet berdasarkan banyaknya *passing* yang tepat sasaran sesuai dengan kriteria penilaian tes, dan skor tersebut mencerminkan kemampuan *passing* atlet.