

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan preferensi masing-masing. Kegiatan ini melibatkan interaksi dengan lingkungan atau elemen alam, memuat aspek permainan, serta mengandung unsur kompetisi, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pemaknaan terhadap olahraga bergantung pada perilaku individu, karena definisi olahraga bersifat dinamis, mengikuti perkembangan karakteristiknya yang terus berubah dan menjadi semakin kompleks. Kompleksitas tersebut mencakup aspek aktivitas, tujuan yang ingin dicapai, hingga konteks sosial budaya tempat olahraga itu dilaksanakan (Mutohir et al, 2021).

Saat ini, olahraga mengalami perkembangan yang pesat dan telah menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat global (Wibowo, 2022). Luxbacher menyatakan bahwa sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia, dengan hampir semua negara mengakui olahraga ini sebagai bagian dari identitas nasional mereka. Lebih dari 200 juta individu di seluruh dunia terlibat dalam permainan sepak bola, sementara lebih dari 20 juta pertandingan sepak bola diselenggarakan setiap tahunnya (Luxbacher, 2016). Di Indonesia, perkembangan olahraga terutama sepak bola berkembang sangat pesat. Fenomena ini terbukti dengan mudahnya permainan tersebut ditemukan di berbagai lokasi, baik di pedesaan maupun di perkotaan, dengan banyak individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga ini (Emral et al, 2021). Tak hanya digemari sepak bola juga memiliki basis penggemar yang sangat besar. Sepak bola menjadi olahraga yang dapat dinikmati oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga individu lanjut usia (Abduh, 2020).

Menurut Ali dan Yanto, terdapat empat tujuan utama yang melatarbelakangi seseorang dalam melaksanakan aktivitas olahraga saat ini.

Pertama, olahraga dilakukan sebagai sarana rekreasi, yakni untuk memperoleh hiburan dan kesenangan. Kedua, olahraga dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran fisik tubuh. Ketiga, kegiatan olahraga bertujuan mendukung proses pendidikan, baik formal maupun nonformal. Keempat, olahraga dijadikan sebagai upaya untuk mencapai target atau prestasi tertentu dalam bidang yang diminati (Ali et al, 2022).

Sepak bola adalah olahraga tim yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain. Dalam permainan ini, pemain dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali tangan dan lengan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan saat berada di dalam area kotak penalti. Pertandingan berlangsung selama dua babak, masing-masing berdurasi 45 menit, dengan jeda istirahat maksimal 15 menit. Dalam pertandingan yang menentukan, seperti final, jika hasil skorimbang, maka permainan akan dilanjutkan dengan waktu tambahan selama 2x15 menit tanpa jeda istirahat. Apabila skor tetapimbang setelah waktu tambahan, pemenang akan ditentukan melalui adu tendangan penalti (Wahyudi, 2020).

Salah satu motivasi individu dalam berolahraga adalah untuk meraih pencapaian terbaik sekaligus membawa kebanggaan bagi negara (Budiyono et al., 2023). Maka dari itu, kepopuleran sepak bola tersebut dapat menjadi peluang emas untuk meraih prestasi yang gemilang, hal ini dapat diraih jika diiringi dengan menetapkan tujuan yang jelas, dedikasi tinggi, latihan keras, pembinaan yang terencana sejak usia dini, dan juga dukungan dari para *stakeholder* dalam bermain sepak bola. Sepak bola bukan hanya tentang meraih kemenangan, melainkan tentang proses belajar dan pengembangan diri guna memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat dan bangsa (Saharullah, 2024).

Sepak bola, layaknya cabang olahraga lainnya, memiliki elemen-elemen penentu yang mendasari performa dan pencapaian. Kompleksitas permainan sepak bola menuntut latihan yang terfokus dan spesifik untuk mengembangkan berbagai kemampuan fisik, teknik, dan strategi. Seorang

pemain sepak bola yang ideal perlu memiliki tingkat kebugaran aerobik yang optimal, kemampuan berlari dengan kecepatan tinggi, kekuatan fisik yang memadai, keterampilan teknis dalam mengolah bola, serta pemahaman yang mendalam mengenai taktik dan strategi dasar dalam permainan sepak bola (Pratama et al., 2023). Menurut Emral, untuk mencapai level sebagai pemain sepak bola profesional, diperlukan proses latihan yang panjang dan penuh tantangan. Pembinaan harus dimulai sejak usia dini, dengan fokus pada penguasaan keterampilan teknis dan taktis dalam bermain sepak bola, peningkatan kapasitas fisik, serta pembentukan mental yang kuat. Proses pembinaan ini harus dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan optimal (Emral et al., 2021). Dalam olahraga sepak bola, kondisi fisik yang esensial mencakup daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Kecepatan menjadi salah satu aspek krusial yang sejajar pentingnya dengan elemen fisik lainnya. Hal ini dikarenakan pemain sepak bola perlu menguasai teknik umpan pendek, umpan terobosan, serta kemampuan menghadapi serangan balik dari lawan. Selain itu, seorang pemain dengan tingkat kecepatan yang tinggi akan memiliki keunggulan tambahan yang signifikan dalam performa permainannya (Maliki et al., 2017).

Dalam sepak bola, salah satu elemen kunci yang berkaitan langsung dengan kecepatan adalah lari, namun lari yang dimaksud tidak hanya terbatas pada aktivitas berlari semata. Lari dalam konteks sepak bola berfungsi untuk mengelabui penjagaan lawan atau mengejar bola yang dikuasai lawan. Selain itu, lari juga digunakan untuk menciptakan ruang kosong guna melakukan serangan (Najmudin et al., 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan lari meliputi kelenturan tubuh, kekuatan otot, daya tahan, dan tipe otot yang dimiliki oleh setiap individu. Dalam sepak bola, kemampuan berlari dengan cepat sangat menentukan, karena pemain yang memiliki kecepatan lari yang baik akan lebih mudah mengalahkan lawannya. Kecepatan lari, dengan demikian, menjadi komponen penting untuk meraih performa optimal, dan sering kali menjadi faktor penentu dalam meraih kemenangan (Ridwan, 2020).

Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan ini adalah melalui latihan. Latihan merupakan usaha yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan olahraga dengan memanfaatkan berbagai peralatan yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan olahraga yang dipilih (Najmudin et al., 2020).

Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari adalah dengan berlari menggunakan parasut. Latihan ini merupakan variasi latihan kecepatan yang melibatkan penambahan beban berupa parasut untuk menambah tantangan fisik. Parasut merupakan salah satu alat olah raga yang mempunyai fungsi menciptakan akselerasi tinggi untuk menambah kecepatan. Cara kerjanya adalah dengan melakukan gerakan progresif dan melakukan latihan kecepatan tinggi dalam jarak jauh. Latihan jenis ini dilakukan dengan cara menambahkan alat pada tubuh saat berlari maka parasut akan mengembang yang menimbulkan beban dari angin dan beban tersebut akan melatih otot-otot kaki untuk menggunakan tenaga pada saat berlari. Ketika pemain berlari dengan *speed chute* yang terpasang di pinggangnya, alat ini menambahkan hambatan aerodinamis, memaksa pemain untuk bekerja lebih keras untuk melawan hambatan tersebut. Dengan demikian, latihan dengan *speed chute* diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari para pemain (Robid et al, 2019)

Meskipun konsep penggunaan *speed chute parachute* dalam latihan kecepatan lari sudah dikenal dalam dunia pelatihan olahraga, penelitian ilmiah yang mendalam tentang efektivitasnya dalam konteks pemain sepak bola masih terus berkembang. Beberapa penelitian sebelumnya memberikan bukti yang mendukung hal ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan et al., 2023) mengungkapkan bahwa status gizi berhubungan erat dengan kecepatan lari mahasiswa di UKM Futsal Universitas Ngudi Waluyo. Sementara itu, (Najmudin et al., 2020) meneliti dampak latihan *speed chute* dengan beban tetap dan bertambah terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal, yang menunjukkan bahwa latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap kelincahan *dribbling*. Selain itu, penelitian (Anwar et al., 2021) mengindikasikan bahwa metode *light sled* yang lebih besar menghasilkan

peningkatan persentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode *speed chute*. Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil yang positif, namun masih terdapat beberapa batasan yang perlu dipertimbangkan, penelitian terdahulu melakukan penelitian dibidang olahraga futsal dengan tujuan untuk kelincahan juga pengaruh status gizi terhadap kecepatan lari, lalu melakukan penelitian pada bidang olahraga sepak bola dengan sampel usia U14. Sedangkan penelitian ini akan dilakukan untuk meneliti pengaruh penggunaan *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) dengan *range* usia 15-17 tahun dengan pengujian lari 100 meter sebelum dan sesudah diberikan *treatment* selama 12 kali.

Di Indonesia pembinaan sepak bola saat ini sudah banyak dilakukan. Dengan menjamurnya Sekolah Sepak Bola (SSB). Sekolah Sepak Bola (SSB) berfungsi sebagai wadah yang ideal bagi anak-anak yang berkeinginan untuk mengembangkan diri menjadi pemain sepak bola profesional (Wijaya, 2021). Keberadaan SSB mencerminkan salah satu sarana yang efektif dalam proses pembinaan sepak bola, di mana para peserta didik tidak hanya memperoleh pelatihan mengenai keterampilan dasar dalam permainan sepak bola, tetapi juga mendapatkan pembinaan fisik yang disesuaikan dengan usia serta prinsip-prinsip pelatihan yang berlaku (Emral et al, 2021).

Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi ialah salah satu tempat untuk anak-anak yang ingin belajar mengenai sepak bola dan untuk mengembangkan bakat anak pada usia dini, dimana Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi didirikan oleh Udiyono sekaligus pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB) tersebut sejak tahun 2019 yang berada di Desa Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan. Jumlah murid di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi sampai sekarang sudah mencapai 70 murid dengan rentang usia mulai dari 9 tahun hingga 17 tahun. Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi memiliki agenda latihan rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu di hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Untuk lokasi latihan terletak di Lapangan Bahurekso Desa Kesesi. Para atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi juga sudah sering

mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang di laksanakan didalam dan diluar daerah Pekalongan.

Berdasarkan hasil observasi sementara diawal yang dilakukan penulis ketika ikut serta dalam melatih atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi di Bulan September 2023, penulis menemukan masih banyaknya pemain yang kalah dalam perebutan bola dan tertinggal pada saat mengejar lawan. Selanjutnya penulis juga melakukan wawancara dengan pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi, beliau menyatakan “Masih banyaknya pemain yang kurang dalam hal kecepatan berlari, itu sangat terlihat ketika para pemain melakukan perebutan bola dengan lawan”. Selain itu, penulis menyadari adanya faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi, seperti keterbatasan fasilitas pendukung, baik dari segi alat, sarana, maupun prasarana, serta kurangnya metode dan variasi dalam program latihan yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan pemain. Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi, penulis berencana untuk melaksanakan penelitian guna menemukan metode latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan lari para pemain. Dalam penelitian ini, penulis akan menerapkan latihan menggunakan Speed Chute Parachute yang dipadukan dengan tambahan treatment lainnya.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, penulis merasa terdorong untuk melaksanakan penelitian dengan mengangkat judul **“Pengaruh Latihan *Speed Chute Parachute* Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, penulis dapat menyimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari para atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Tujuan Umum yaitu unntuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari para atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.
2. Tujuan Khusus
  - Untuk mengetahui gambaran kecepatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.
  - Untuk Menganalisis pengaruh pemberian latihan dengan menggunakan *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari para atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menemukan metode latihan yang lebih efektif dan efisien terkait latihan *speed chute* dalam meningkatkan kecepatan lari atlet SSB.
2. Untuk memberikan bahan referensi bagi para pelatih sepak bola dalam merancang program latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dalam berlari para atlet SSB yang dapat meningkatkan kualitas permainan sepak bola dan meningkatkan kemampuan individu para pemain sehingga diharapkan dapat memenangkan pertandingan dan meningkatkan peluang untuk menjadi pemain sepak bola profesional.