

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bersifat *overload*, dan kompetitif dalam suatu permainan dan kegiatan intensif untuk memperoleh kemenangan dan prestasi yang optimal. Aktivitas olahraga dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan kebugaran fisik individu. Aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk mencapai prestasi secara individu maupun kelompok (Maliki, Hadi, & Royana, 2017).

Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh banyak orang dari berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Sepak bola termasuk ke dalam jenis olahraga yang membutuhkan kerja sama tim untuk mencapai kemenangan (Maliki, Hadi, & Royana, 2017). Seiring berjalannya waktu, sepak bola mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam segi permainan, strategi, kemampuan tiap pemain, dan juga industrinya. Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan persiapan kebugaran tubuh secara menyeluruh (aerobik dan anaerobik) serta keterampilan motorik (Maciejczyk, Blyszczuk, Drwal, Nowak, & Strzala, 2021).

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan dua tim yang masing-masing berisikan sebelas orang pemain. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing tim berusaha untuk memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri. Pada permainan sepak bola, membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk performa yang terbaik selama kurang lebih 90 menit (Nosa & Faruk, 2013).

Komponen fisik yang dibutuhkan dalam sepak bola antara lain kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), daya ledak (*explosive power*), kekuatan (*strength*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Maliki, Hadi, & Royana, 2017). Dalam sebuah permainan sepak bola, pemain banyak menggunakan anggota gerak bawah untuk berlari, menggiring, serta menendang bola. Pada permainan sepak bola banyak melakukan aktivitas *intermittent* seperti berlari cepat (*sprint*), melompat (*jump*), serta gerakan yang banyak merubah arah dengan cepat yang melibatkan kelincahan (*agility*) (McKinlay, *et al.*, 2018).

Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dengan gerakan lain tanpa kehilangan keseimbangan (Rachmawan, 2017). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Misalnya ketika pemain menggiring bola dan mengotak-atik pertahanan lawan. Pemain tersebut harus memiliki

komponen kelincahan yang baik agar permainan dapat dikuasai dengan maksimal (Maliki, Hadi, & Royana, 2017). Kemahiran dalam kelincahan seorang pemain memerlukan keseimbangan dinamis yang baik. Beberapa latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan tingkat *agility* pemain sepak bola yaitu *mobility exercise*, *balance exercise*, dan *plyometric training*.

Plyometric training adalah latihan yang menggunakan siklus memanjang dan memendeknya otot. Latihan ini merupakan latihan yang populer untuk meningkatkan kekuatan, kinerja lari cepat (*sprint*), kemampuan merubah arah, dan kelincahan (*agility*). Latihan pliometrik terbagi menjadi tiga fase. Fase pertama adalah fase ketika otot agonis bersiap untuk mengeluarkan energi, fase ini biasa disebut juga dengan fase esentrik. Fase kedua adalah fase ketika kontraksi otot berada di antara kontraksi esentrik dan konsentrik, fase ini biasa disebut dengan fase *amortization*. Fase ketiga adalah fase ketika otot memendek atau konsentrik. Latihan *plyometric* yang umum meliputi *sprint*, *lateral ankle hops*, *double leg jumps*, *single leg jump*, *bunny hops*, dan *drop jumps* (Whitehead, Scheett, McGuinan, & Martin, 2018).

Latihan pliometrik dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini dikarenakan pada latihan pliometrik, menggunakan siklus memendek dan memanjangnya otot. Menurut (Apriyadi, Rosella, & Santoso, 2014), terdapat tiga latihan pliometrik yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu, *shuttle run* (bolak-balik), *zig-zag run* (lari *zig-zag*), dan lari rintangan. Dengan *lateral ankle hops*, *double leg jumps*, *single leg jump*, *sprint*, *bunny hops*, dan *drop jumps*, yang termasuk ke dalam lari rintangan, maka akan meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola remaja.

Hip mobility exercise adalah latihan peregangan berbasis fungsional yang menggunakan gerakan-gerakan khusus olahraga untuk mempersiapkan tubuh manusia untuk beraktivitas atau berolahraga. Menurut definisi dari kamus, arti dari mobilitas menjadi lebih luas pada konsep fleksibilitas karena mencakup kemampuan untuk bergerak bebas dan mudah dipindahkan. Dalam hal ini, mampu bergerak bebas dan efektif melalui rentang gerak optimal merupakan tujuan performa yang penting bagi semua pemain. Selain itu, mobilitas panggul merupakan bagian integral dalam mentransfer kekuatan dari ekstremitas bawah ke atas dan penting bagi sebagian besar pemain (Cetin, Isik, & Yasar, 2020). Dengan demikian, latihan *hip mobility* juga berperan penting dalam peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola.

Dengan diberikannya latihan mobilitas panggul, dan latihan pliometrik, otot-otot anggota gerak bawah akan menjadi lebih elastis dan lingkup gerak sendi akan lebih luas. Hal ini akan menyebabkan ayunan tungkai dalam melangkah menjadi lebih lebar, dan tidak menghambat gerakan serta dapat dilakukan dengan cepat dalam waktu yang lama. Selain itu keseimbangan juga akan menjadi lebih baik karena dalam latihan ini para pemain harus dapat mengontrol keseimbangan tubuhnya saat bergerak. Dengan meningkatnya

komponen-komponen tersebut, maka kelincihan akan mengalami peningkatan. Berdasarkan penjelasan di atas, latihan mobilitas panggul dapat membantu latihan pliometrik dalam meningkatkan tingkat kelincihan pada pemain sepak bola.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk mencoba serta mengkaji mengenai efek penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja.

B. Identifikasi Masalah

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan dua tim yang masing-masing berisikan sebelas orang pemain dan dilakukan kurang lebih 90 menit. Dalam permainan sepak bola, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk memberikan hasil yang terbaik untuk setiap tim. Komponen fisik khusus yang sangat penting dalam sepak bola adalah komponen *agility*. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola. Pemain berlari sambil melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan adanya perpindahan bola atau membuka daerah pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincihan yang baik agar permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Latihan pliometrik adalah latihan yang populer untuk meningkatkan kelincihan pemain. Latihan ini adalah salah satu bentuk teknik latihan yang digunakan pemain pada sepak bola untuk meningkatkan adaptasi kinerja. Terdapat berbagai macam contoh latihan pliometrik, diantaranya yaitu *lateral ankle hops*, *double leg jumps*, *single leg jump*, *sprint*, *bunny hops*, dan *drop jumps*. Tingkat kelincihan seorang pemain perlu diukur sebelum dan sesudah pemberian latihan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan alat ukur *agility t-test* untuk tingkat kelincihan.

Hip mobility exercise adalah latihan peregangan berbasis fungsional yang menggunakan gerakan-gerakan khusus olahraga untuk mempersiapkan tubuh manusia untuk beraktivitas atau berolahraga. Latihan mobilitas panggul juga penting untuk meningkatkan komponen-komponen penting dalam sepak bola. Terdapat beberapa latihan mobilitas panggul diantaranya yaitu: *butterfly pose*, *frog pose*, *traveling butterfly pose*, *pigeon pose*, *internal rotation with foot rise pose*, dan *kneeling lunge with elbow touchdown*.

Berdasarkan dengan penjelasan di atas tentang pentingnya *agility* bagi setiap pemain sepak bola, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang efek penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka terdapat beberapa rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh dari *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja?
2. Apakah terdapat efek dari penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja?
3. Apakah terdapat perbedaan antara kelompok penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* serta kelompok *plyometric training* saja dalam meningkatkan *agility performance* pada pemain sepak bola remaja?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui perbedaan efek antara penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* dengan *plyometric training* saja terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja.
 - b. Untuk mengetahui efek dari penambahan *hip mobility exercise* pada *plyometric training* terhadap *agility performance* pada pemain sepak bola remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan
Digunakan sebagai bahan acuan, referensi, atau kajian pustaka untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas tentang judul di atas.
2. Bagi Institusi Pelayanan
Digunakan sebagai bahan pengetahuan atau referensi bagi para pemain sepak bola, pelatih, fisioterapi, dan masyarakat umum mengenai efek penambahan latihan *hip mobility* pada *plyometric training* terhadap *agility* pada pemain sepak bola remaja agar dapat menggunakan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola remaja.
3. Bagi Penulis
Untuk memperkaya ilmu pengetahuan mengenai efek penambahan latihan *hip mobility* pada *plyometric training* terhadap *agility* pada pemain sepak bola remaja.