

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dimana kesegaran tersebut dibutuhkan dalam proses berpikir dan bekerja yang bermuara pada peningkatan kinerja orang tersebut. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk mencapai sebuah prestasi, atau untuk mempertahankan prestasi tersebut baik secara individu, kelompok, maupun tim.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa, "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial." Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan Keolahragaan Nasional yaitu, "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa."

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga sangat penting dalam kehidupan suatu bangsa. Dengan berolahraga yang

baik dan teratur dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta bisa meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Salah satu cabang olahraga yang meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa-bangsa adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu dari cabang olahraga yang ada di Negara kita, beberapa puluhan tahun belakangan ini berkembang dengan pesat. Hal tersebut terlihat dari banyaknya orang yang menggemari sepak bola baik sebagai penonton maupun sebagai pelaku dari permainan itu sendiri. Perkembangan ini tidak hanya terjadi di perkotaan saja melainkan perkembangannya sudah masuk ke ranah pedesaan. Di samping itu sepak bola tidak hanya digeluti oleh para lelaki akan tetapi para wanita pun banyak yang sudah terlibat dalam permainan sepak bola ini. Alasan mereka beragam ada yang hanya sekedar mengisi waktu luang, sampai yang ingin mencapai sebuah prestasi. Fenomena lain dari perkembangan ini juga ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau *club-club* sepak bola, sekolah sepak bola, *academy* sepak bola, Pusdiklat, Ekstrakurikuler dan lain sebagainya.

PSSI yang merupakan asosiasi sepak bola di Negara kita juga sudah menciptakan wadah kompetisi yang bertingkat untuk para pelaku sepak bola dalam rangka melakukan proses peningkatan kemampuan para pemain. Hal ini seiring dengan UU RI No. 3 Pasal 27 ayat4 (2009 : 16)

bahwa, Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta diselenggarakannya kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan.

Terlihat bahwa pembinaan prestasi dalam olahraga sepak bola secara berjenjang dan berkelanjutan mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penyaringan pemain sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang dicapai.

Untuk meningkatkan prestasi para pemain dalam bermain sepak bola banyak faktor-faktor yang perlu mendapatkan perhatian. Adapun faktor yang ada yakni faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental para pemain. Keempat faktor ini akan terkait antara satu sama lain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Sehingga tidak satu pun dari keempat faktor ini yang bisa diabaikan apalagi dilupakan terlebih lagi bagi para pembina sepak bola untuk meningkatkan kualitas suatu tim sepak bola.

*Shooting* merupakan salah satu dari kemampuan teknik yang perlu mendapatkan perhatian. Sebab melalui *shooting* sebuah gol sering terjadi dalam sebuah permainan sepak bola. Dengan banyaknya gol yang bisa dihasilkan ke gawang lawan dan menghindari gol yang terjadi di gawang

sendiri itu akan membawa sebuah tim dapat mencapai sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat banyak faktor yang perlu diperhatikan. Adapun faktor yang dimaksud yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Adapun yang dimaksud dengan faktor internal yaitu faktor yang ada pada pemain itu sendiri. seperti faktor teknik, fisik, taktik dan mental. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain yaitu faktor sarana prasarana, pelatih, dana, lingkungan berlatih dan lain sebagainya.

Salah satu kondisi fisik yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* adalah kekuatan (*strength*) terutama kekuatan otot tungkai. Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai, dengan kata lain untuk mencapai tendangan yang kuat harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menendang bola. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola. Dengan memiliki otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Dengan demikian bola yang ditendang ke arah gawang akan semakin sulit untuk diantisipasi oleh seorang penjaga gawang. Dengan kata lain hasil

tendangan ke gawang diduga akan lebih banyak menghasilkan gol yang bisa membawa kemenangan untuk sebuah tim dalam pertandingan yang diikutinya.

Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang diharapkan, banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa dipergunakan. Adapun bentuk-bentuk latihan tersebut seperti *leg press*, *leg extension*, *leg curle*, *jump to box*, *double leg speed hop*, *single leg speed hop*, *squat jump*, *knee tuck jump*, dan lain sebagainya. Dari semua bentuk latihan ini bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Masing-masing bentuk latihan tidak akan terlepas dari kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaannya.

*Squat jump* yang merupakan salah satu bentuk latihan yang diduga bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang juga nantinya akan bermuara terhadap peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *shooting*. Gerakan *squat jump* yaitu gerakan memantul-mantulkan tubuh ke atas dan kebawah dengan sikap badan tegak lurus saat diudara dan kedua kaki ditekuk saat mendarat dan sikap tangan saling berpegang satu sama lainnya dibelakang kepala dengan keadaan kedua siku menghadap kesamping badan secara lurus. Disaat melompat kedua kaki lurus dan disaat mendarat kedua kaki ditekuk 90 derajat dengan sikap kedua kaki satu didepan dan satu dibelakang kemudian melompat lagi dengan cepat seperti semula dan saat mendaratnya terjadi

pergantian antara kaki kiri dan kanan untuk didepan dan dibelakangnya. Untuk melaksanakan bentuk latihan *squat jump* ini tidak membutuhkan tempat yang khusus dan gerakannya sangat sederhana, mudah untuk dipelajari, dipahami dan diaplikasikan oleh para pemain.

Olahraga sepak bola juga menjadi bagian dalam dunia pendidikan, kegiatan tersebut masuk ke dalam kurikulum pendidikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, selain itu dengan pembinaan olahraga diluar jam-jam pelajaran atau nama yang populer adalah ekstrakurikuler, dimana kegiatan tersebut berguna untuk memfasilitasi minat dan bakat siswa diluar bidang akademik, selain itu untuk mengasah keterampilan siswa seperti keterampilan di bidang olahraga, walaupun ekstrakurikuler tidak hanya berada dibidang tersebut, melainkan ada bidang kesenian, pengembangan pribadi dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa itu sendiri.

SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat menjadi salah satu sekolah yang mengadakan olahraga sepak bola menjadi salah satu bagian ekstrakurikulernya. Ekstrakurikuler sepak bola yang diadakan di sekolah ini pun tidak hanya sekedar memfasilitasi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga sepak bola, akan tetapi juga melatih dan meningkatkan kemampuan siswa dalam sepak bola agar lebih baik lagi lewat latihan-latihan yang diberikan Pelatih agar kemampuan tersebut

dapat diikutsertakan pada kompetisi antar sekolah yang menjadi salah satu sumber pencapaian prestasi untuk sekolah.

Berdasarkan hasil observasi serta diskusi Penulis dengan Pelatih ekstrakurikuler sepak bola di SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat ternyata kekuatan *shooting* para pemainnya masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari banyaknya *shooting* yang dilakukan oleh para pemain baik dalam pertandingan maupun latihan sangat sedikit yang bisa menghasilkan gol. Dari *shooting* yang dilakukan para pemain bola pada umumnya sudah mengarah ke sasaran yang tepat, akan tetapi bola tersebut masih bisa diantisipasi dan dijangkau oleh para penjaga gawang. Karena kekuatan dari hasil *shooting* tersebut masih kurang. Kalau ini dibiarkan maka prestasi yang diinginkan akan sulit untuk dicapai. Maka dari itu Penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* di dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat” pengamatan Penulis terhadap fenomena tersebut. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan simpulan yang bisa dijadikan pedoman untuk perbaikan *shooting* para pemain SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat guna mencapai prestasi yang lebih baik ke depannya.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana perkembangan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat
2. Bagaimana kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat
3. Apa saja bentuk-bentuk latihan yang diberikan untuk mempengaruhi kekuatan *shooting* pemain sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat
4. Apakah bentuk latihan *squat jump* berpengaruh terhadap kekuatan *shooting* pemain sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat
5. Seberapa besar pengaruh bentuk latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena yang dominan yang Penulis temui dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* di dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat.”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu : Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* pemain sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat dikemukakan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* didalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi.

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Olahraga Pendidikan FIK UNJ.
2. Bagi SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas prestasi para pemainnya.
3. Peneliti berikutnya, untuk pertimbangan dalam melakukan penelitian lanjutan.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Jakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.