

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Teoritik

1. Hakikat Latihan Squat Jump

a. Pengertian Latihan

Latihan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hasil berlatih, hasil untuk mencapai prestasi yang baik atau untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan.¹

Menurut Martin, latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.²

Menurut Achmad, latihan atau *training* adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia,1998),h.502.

² Sukadiyanto & Dangsin Muluk, Melatih Fisik, (Bandung:Lubuk Agung,2011),h.6.

ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.³

Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja, untuk mencapai hal tersebut harus memerhatikan prinsip-prinsip latihan.

Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

1. Multilateral
2. Spesialisasi
3. Individual
4. Beban Berlebih (*Over Load*)
5. Memperhitungkan Perbedaan Gender
6. Variasi Latihan
7. Pengembangan Model Latihan⁴

Dari beberapa pendapat tentang latihan dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan itu adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan melakukan proses tersebut berupa gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban mengikuti pola perkembangan atlet dengan memerhatikan prinsip-prinsipnya guna mencapai prestasi yang lebih baik.

³ Achmad Sofyan Hanif & Asry Syam, Sepak Takraw Pantai, (Jakarta:Grafindo,2015),h.38.

⁴Johansyah Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Jakarta:Grafindo,2013),h.11-20.

b. Pengertian Squat Jump

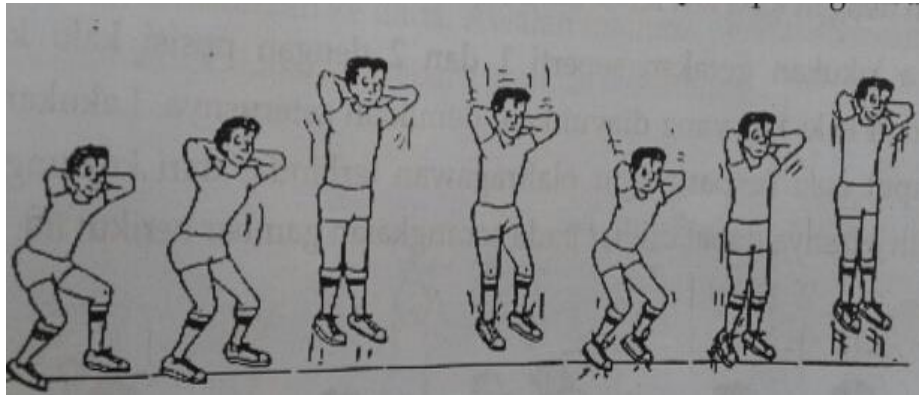
Squat jump adalah latihan polymetric, yaitu gerakan eksposif cepat yang merupakan bagian dari rutinitas.⁵

Dalam gerakan squat jump ada hal yang harus diperhatikan yaitu dalam menekuk lutut saat awalan atau mendarat, sudutnya harus lebih besar dari 90 derajat, kurang lebih sekitar 100 derajat. Jika sudut awalan atau saat mendarat selalu lebih kecil dari 90 derajat, maka lama secara akumulasi memang akan mengakibatkan cedera pada lutut karena ada anggapan yang keliru bahwa saat menekuk lutut lebih kecil dari 90 derajat akan menghasilkan dampak latihan yang lebih baik, anggapan dan cara latihan tersebut mengakibatkan cedera, sehingga squat jump dibenarkan tidak boleh diberikan kepada olahragawan.⁶

Agar latihan squat jump memberikan dampak yang positif, maka caranya dapat seperti pada gambar berikut ini.

⁵“Mengenal Gerakan Squat Jump”, Panduanolahraga.blogspot.com/2014/01/mengenal-gerakan-squat-jump.html, diunduh pada tanggal Rabu, 8 Februari 2017 pukul 00:39 WIB.

⁶ Sukadiyanto&Dangsina Muluk,.,Op,Cit.h.131.



Gambar 1. *Squat Jump*

Sumber : *Squat Jump* (Bompa,2000)

Squat Jump adalah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan sikap awal subjek berdiri dengan tangan berada di belakang kepala, jarak kedua kaki 4-6 inci dengan tumit dari kaki berada di atas dan segaris dengan jari jari kaki kanan, berat badan bertumpu pada tumit kanan, kemudian langsung melompat kembali ke atas, kedua lutut lurus waktu berada diudara dan jatuhkan berat badan yang bertumpu ke kaki kiri.⁷

Serupa dengan sumber lain yang mengatakan bahwa *squat jump* adalah salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar. Kemudian, tangan diletakkan di

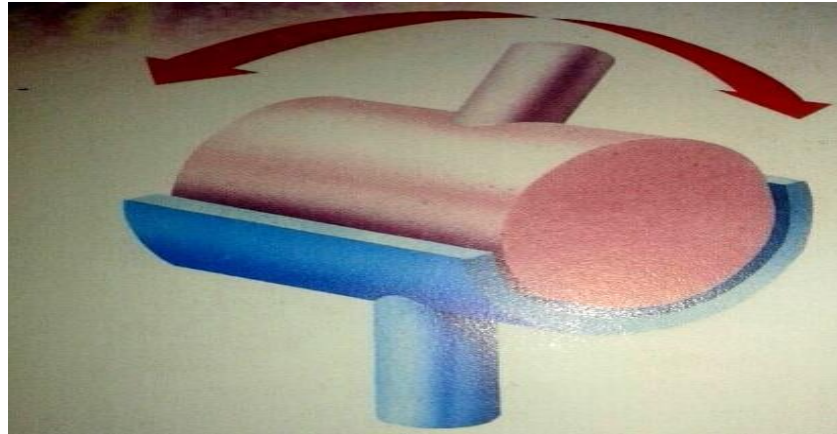
⁷ Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta:Grafindo,2015),h.198-199.

belakang kepala, lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut tertekuk dan tidak melebihi jari-jari kaki.⁸

Dalam melakukan gerakan *squat jump* melibatkan perkenaan sendi dan otot yang berada pada tungkai, sendi itu sendiri adalah tempat bertemunya dua atau lebih tulang. Sendi terdapat dua jenis yakni sendi yang dapat bergerak dengan bebas (sinovial) dan sendi yang tidak dapat bergerak sama sekali. Sendi yang dapat bergerak dengan bebas diantaranya adalah sendi peluru, sendi engsel, sendi geser, sendi kondiloid, sendi pelana, dan sendi pangsi sedangkan sendi yang tidak dapat bergerak sama sekali diantaranya sendi pada puncak tengkorak dan sendi mati. Dalam gerakan *squat jump* sendi yang terlibat adalah sendi sinovial (sendi engsel dan sendi peluru).⁹

⁸Alodokter, "3 Fakta Squat Jump yang Perlu Kamu Ketahui", <http://www.alodokter.com/3-fakta-squat-jump-yang-perlu-kamu-ketahui>, diunduh tanggal 26 Januari 2016 pukul 09.53 WIB.

⁹ Jinny Johnson, Melihat dengan Mikroskop;Rangka.(Jakarta:Widyadara,2008).h.32-39.



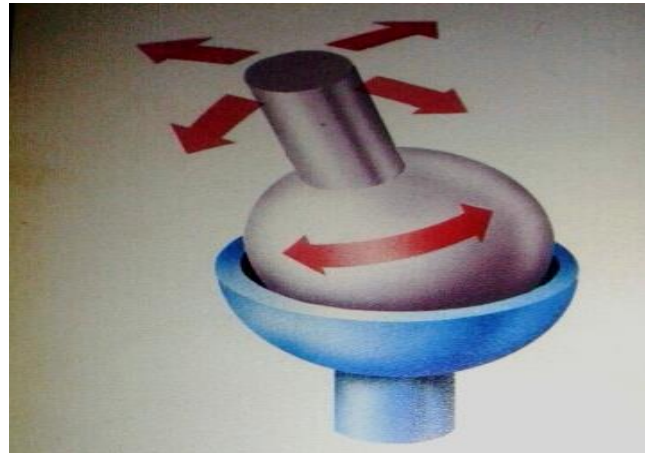
Gambar 2. Sendi Engsel

Sumber : Jinny Johnson, *Melihat Dengan Mikroskop*
(Jakarta:Widyadara,2008) h.32-39.

Sendi engsel adalah sendi yang menyebabkan bagian-bagian tubuh yang melekat dapat ditekuk atau di luruskan, sendi engsel mencangkup sendi pada lutut, siku, pergelangan kaki, dan sendi-sendi diantara jari-jari.¹⁰ Kemudian sendi engsel memungkinkan gerakan pada satu arah persis seperti gerakan pada engsel pintu. Pada saat melakukan gerakan *squat jump* bagian sendi yang terlibat adalah sendi lutut, pada ujung-ujung tulang yang bertemu pada sendi sinovial dibalut dengan lapisan tipis kartilago, lapisan ini melindungi dan membuat tulang-tulang itu tidak saling menggilas. Bagian-bagian yang melapisi atau membalut sendi itu adalah membran *sinovial* yang mengeluarkan cairan likat yang disebut cairan sinovial yang meminyaki sendi dan membantu menjaga kesehatannya.¹¹

¹⁰ Ibid,.h.34.

¹¹Ibid,.h.32.



Gambar 3. Sendi Peluru

Sumber : Jinny Johnson, *Melihat Dengan Mikroskop*
(Jakarta:Widyadara,2008) h.32-39.

Kemudian mengenai sendi peluru, sendi peluru adalah sendi yang paling bebas bergerak, dari semua sendi didalam tubuh manusia, salah satu tulang yang bertemu pada sendi itu memiliki bonggol bulat, seperti bola yang pas benar dengan wadah cekung pada tulang lain, yaitu rongga yang seperti mangkuk.¹²

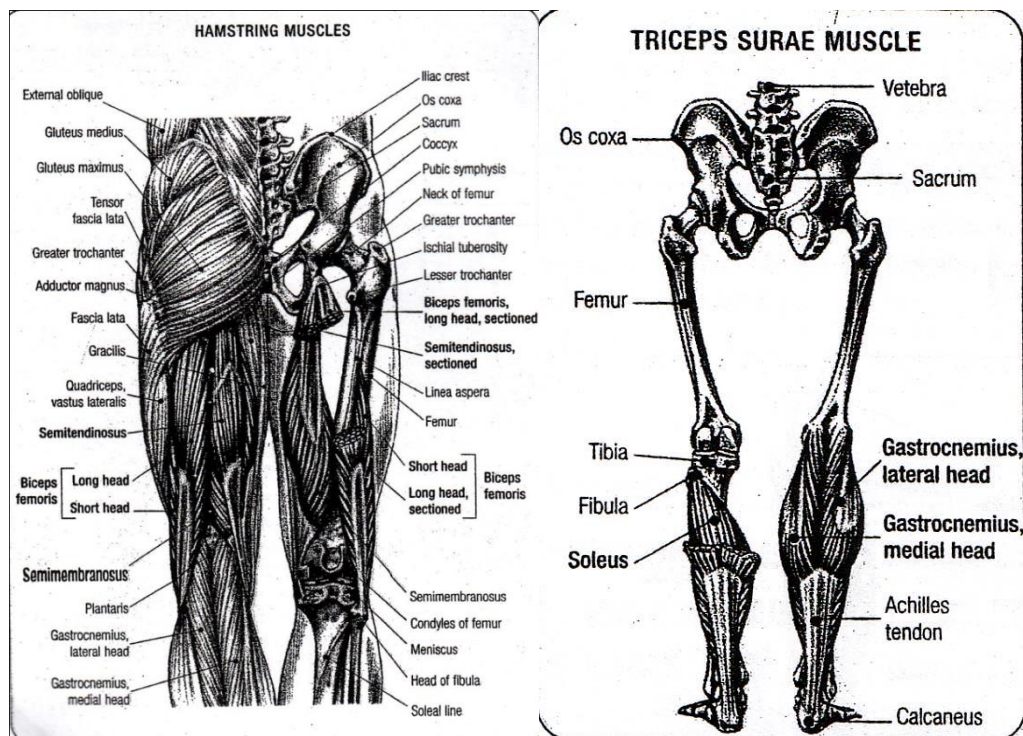
Ketiganya akan bekerja atas perintah dari sistem saraf. Otot-otot yang dominan dalam metode latihan *squat jump* yaitu otot-otot *Hamstring*, *Quadriceps*, *Muscular Gastronemius*, *Muscular Soleus* dan dibantu oleh otot-otot penunjang pada saat mendarat seperti otot-otot kaki.

¹² Ibid,.h.36.

Otot-otot utama saat meloncat (*Squat Jump*) adalah sebagai berikut:

- 1) Fleksi Bahu : *Musculus Deltoideus Anterior*, *Musculus Clavicular Pectoralis Mayor*.
- 2) Ekstensi Lutut : *Musculus Quadriceps Group*
- 3) Ekstensi Pergelangan Kaki : *Musculus Gastrocnemius*, *Musculus Soelus*¹³.

Otot-otot yang terlatih pada latihan *squat jump* adalah sebagai berikut :



Gambar 4 Otot-otot yang terlatih dalam latihan *Squat Jump*

Sumber : Frederic Delair, *Strength Training Anatomy (Human Kinetics)*

h.106-113

¹³Dadang Masnum. *Kinesiologi* (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2009) h. 99

Macam-macam otot dominan yang digunakan dalam metode latihan *squat jump* adalah sebagai berikut:

1. Otot-otot *Quadriceps*, terdiri dari :

- 1) *Musculus Rectus femoris*
- 2) *Musculus Vastus lateralis*
- 3) *Musculus Vastus medialis*
- 4) *Musculus Intermedius*

2. Otot-otot *Hamstring*, terdiri dari :

- 1) *Musculus Semi tendinosus*
- 2) *Musculus Semi membranosus*
- 3) *Musculus Biceps femoris*

3. *Musculus Gastrocnemius*

4. *Musculus Soleus*

5. Kemudian dibantu oleh otot-otot kaki mendarat, yaitu :

- 1) *Musculus Lambdalis*
- 2) *Musculus Fleksor haluis brevis dan Musculus Plantaris Interosseal*

Seperti dijelaskan pada gambar 4, tugas dan fungsi otot pada bagian depan tungkai adalah untuk meluruskan tungkai, kemudian tugas dan fungsi otot pada bagian belakang tungkai adalah untuk menekukkan tungkai, gerakan *squat jump* sama halnya seperti gerakan pada saat melakukan teknik *shooting* (menendang bola) yaitu menekukkan tungkai

dan meluruskan tungkai, jika otot ini yang dilatih dengan diberikan beban tubuh kita sendiri yaitu latihan *squat jump* dilakukan dengan kuat dan cepat maka *power shooting* yang diharapkan akan bertambah seperti yang dikatakan Johnson, seorang pesepak bola perlu menjadi atlet yang serba bisa, dapat berlari cepat dan menggunakan kekuatan besar otot untuk menendang bola.¹⁴

2. Hakikat Kekuatan

a. Pengertian Kekuatan

Harsono menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

1. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas;
2. Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi *atlet/orang* dari kemungkinan cedera, dan;
3. Kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih *efisien*, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya letak dan sebagainya. Namun faktor tersebut tetap

¹⁴ Jinny Johnson, Melihat dengan Mikroskop;Rangka, (Jakarta:Widyadara,2008).h.31.

dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.¹⁵

Sedangkan pengertian kekuatan otot tungkai Mochamad Sajoto adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.¹⁶

b. Faktor-faktor Kekuatan

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang. Karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola dan menendang bola dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat,

¹⁵ Harsono, Panduan Kepelatihan, (Jakarta: KONI, 2001), h. 176.

¹⁶ Sajoto, Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga, (Jakarta: Depdikbud, 2002), h.16.

pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahakan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh yang meliputi:

- a. ukuran tinggi badan dan panjang tubuh;
- b. ukuran besar, lebar dan berat tubuh.¹⁷

Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Dan orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara *efisien*. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot tersebut diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kekuatan kondisi fisik.

¹⁷ Mochammad Sajoto, Bentuk Tubuh: Endomorphy, Meshomorphy, dan Ectomorphy, (Jakarta: Depdikbud, 2002), h. 11-13.

3. Hakikat *Shooting* Pada Permainan Sepakbola

a. Pengertian *Shooting* Bola

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, bahwa dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang digunakan dalam bermain sepak bola yaitu menendang, menggiring, menghentikan, menyundul dan melempar. Teknik dasar tersebut dilakukan untuk mencapai tujuan dari permainan sepak bola yaitu mencetak gol, walaupun sepak bola modern lebih menonjol kepada pengembangan permainan tim yang kompak, pengembangan konstruktif tim adalah inti dari permainan sepak bola dalam cara modern, walaupun hal ini sedemikian penting janganlah melupakan bahwa tujuan utama daripada permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dan gawang sendiri tidak kebobolan. Ini berarti bahwa latihan menendang mau tak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepak bola manapun juga, pemain yang teliti tentu akan ingat bahwa setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol, tetapi patut disayangkan sekali bahwa hal ini sering kali kurang diperhatikan. Menyadari hal ini, maka perlulah kiranya ditekankan bahwa tujuan utama dalam setiap melatih tentunya

untuk mencetak gol karena tujuan utama permainan juga demikianlah adanya.

Memang benar adanya bahwa perkembangan sepak bola konstruktif itu adalah sesuatu yang penting, tetapi hal ini beriringan dengan tujuan utama yaitu mencetak gol. Tanpa tujuan akhir (membawa bola atau menuju gawang lawan) sepak bola yang baik itu sendiri bagaimana tinggi kualitasnya tidak akan membawa kesuksesan pada akhirnya.¹⁸ Permainan sepak bola yang baik memberikan kepuasan yang tak ternilai baik bagi para pemain, pelatih maupun para penontonnya tetapi hanya dengan melalui pencetakan gol sajalah keseluruhan usaha berat yang mencakup latihan dan perjuangan mencapai beberapa trofi untuk tim tersebut dan kebahagiaan untuk para penonton. Dalam hal teknik menendang bola tersebut, ada salah satu bentuk tendangan bola yang disebut dengan bentuk tendang menembak bola atau *Shooting*.

Shooting adalah upaya keras pemain menyerang memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol sehingga meraih angka untuk kemenangan tim.¹⁹

¹⁸ Eric C. Batty, Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan. (Bandung: Pionir Jaya, 2012), h.9.

¹⁹ Edi Siregar, Permainan B'jazzball. (Jakarta: Pustaka Tumbur, 2011), h.76.

Sumber lain mengatakan bahwa *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.²⁰

Pertandingan-pertandingan sepak bola dimenangkan dengan mencetak gol dan lebih dari 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan.²¹ Menurut John D, Tenang, *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol.²² Keterampilan menembak (*shooting*) memerlukan kepercayaan diri yang tinggi untuk dapat menghasilkan kekuatan tendangan yang maksimal, keterampilan ini bukanlah masalah menjebolkan jala, kekuatan ini kekuatan yang harus dikendalikan untuk dapat mencetak gol. Tentu latihan menembak bola (*shooting*) sangat diperlukan untuk melatih setiap kekuatan pemain dalam menendang bola dan melakukan serangan. baik dari teknik maupun kekuatan otot tungkai pemain tersebut.

²⁰ Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal.(Jakarta:Pena Pundi Aksara,2009),h.33.

²¹ Richard Widdows & Paul Buckle,Sepak Bola;Keterampilan, Taktik, Fakta.(Jakarta:Mertju Buana Football Club,1982),h.26.

²² John D. Tenang,Mahir Bermain Futsal.(Bandung:Dar Mizan,2008).h.84.

Shooting dapat menggunakan punggung kaki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah, perkenaan kaki dengan bola dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kiri adalah faktor yang paling penting, karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut.

Untuk menghasilkan tembakan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan, kelenturan dan kekuatan, penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menembak bola sangat penting. Kaki yang menendang harus sesuai dengan gerakan untuk menembak, tubuh bagian atas juga memiliki peran yang sangat penting ketika badan ditarik ke belakang tendangan akan keras sebaliknya jika badan dicondongkan ke depan tembakan akan pelan.²³

Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan shooting jika telah tiba waktunya. Untuk dapat mencetak gol kegawang pemain harus mampu melakukan

²³Andri Irawan,.Op,Cit. h.34.

keterampilan menembak (*shooting*) dibawah tekanan pemain akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Langkah-langkah proses pembelajaran teknik dasar menembak (*shooting*) menurut Joseph A. Luxbacher adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan (*Free-Impack*)

- a. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
- c. Tekuk lutut kaki tersebut.
- d. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- e. Tarik kaki yang akan menendang bola kesamping.
- f. Luruskan kaki tersebut.
- g. Kepala tidak bergerak.
- h. Fokuskan perhatian terhadap bola.

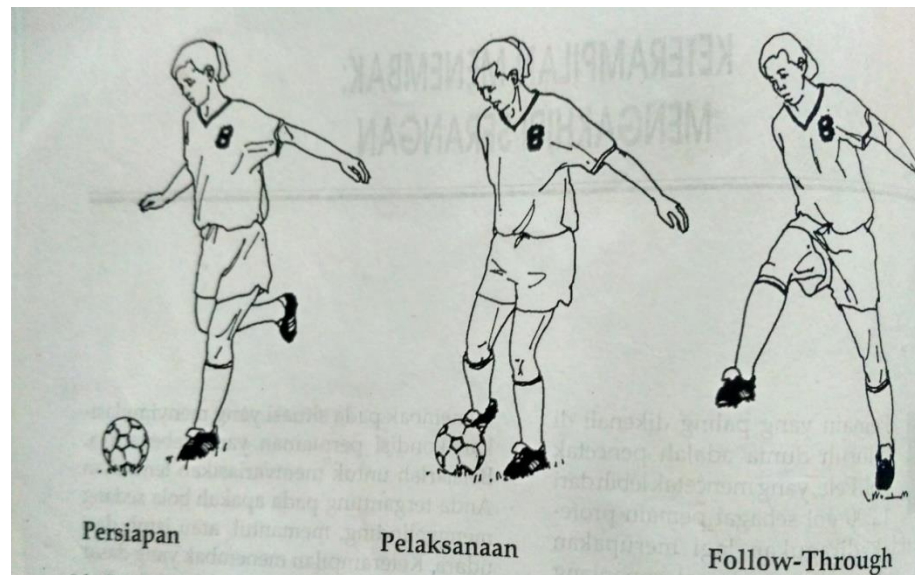
2. Pelaksanaan (*Impack*)

- a. Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- b. Tubuh diatas bola.
- c. Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
- d. Jaga kaki agar tetap kuat.
- e. Tending bagian tengah bola dengan *instep*.

3. Gerakan Akhir (*Follow-Through*)

- a. Daya gerak kedepan melalui poin kontak.

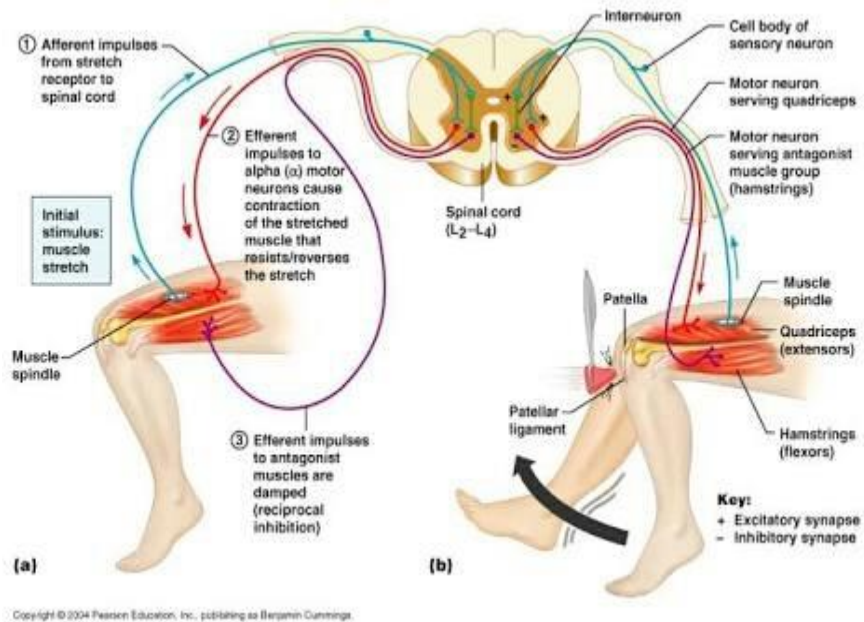
- b. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang mengikuti arah.
- c. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.²⁴



Gambar 5. Gerakan *Shooting*.

Sumber :Luxbacher A Joseph, *Sepak Bola*

²⁴Luxbacher A Joseph, Sepak Bola, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada,2011),h.105.



Gambar 6. Otot Tungkai Pada Saat Melakukan Gerakan *Shooting*.

Sumber : Multiple Sclerosis Research: March 2016.

Pada saat melakukan gerakan *shooting* juga melibatkan otot dan persendian seperti halnya pada gerakan *squat jump*, dalam menendang anggota tubuh yang menjadi pondasi utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sedangkan gerakan tangan hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak. Pada saat anjang-ancang, persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut dan panggul serta engkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat melurus di kaki kiri terjadi ekstensi panggul, lutut dan

engkel yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki.

Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot hamstrings, quadriceps, gluteus dan gastrocnemius. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapatkan jangkauan kaki kanan pada bola. Berat badan berada diatas bola, Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan. Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju. Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada sendi pinggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot hamstring yang juga ikut mengambil ancang-ancang dan sendi engkel lurus ekstensi yang dikontraksikan oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot iliopsoas, anterior superior iliac spine, tensor fasciae latae atau kelompok quadriceps extensor bagian proximal. Sedangkan saat ekstensi lutut digerakkan oleh rectus femoris, vastus medialis, vastus lateralis atau kelompok quadriceps bagian distal. Pada saat gerakan follow through, otot-

otot rileks dan menapakkan kaki seenaknya sebagai gerkaan lanjutan untuk menghindari resiko cedera.²⁵

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan *shooting* ke gawang adalah kemampuan otot tungkai seseorang dalam berlari menggiring bola sampai menendang bola masuk ke dalam gawang lawan dengan menempatkan posisi kaki tumpu tepat disamping agak sedikit ditekuk, perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola, tenaga yang disalurkan kedalam bola dan diakhiri dengan gerakan lanjutan.

b. Pengertian Sepak Bola

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Walaupun sebagian tidak menggemari atau tidak dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui keberadaan olahraga ini. Tidak dapat dipungkiri, bahwa sepak bola kini dapat dikatakan sebagai olahraga yang paling populer di dunia, semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tidak membedakan laki-laki dan perempuan mulai menggemari olahraga ini.

²⁵.Bardnisnandar1.blogspot.com/2014/06/teknik-dasar-sepak-bola.html?m=1 diunduh pada tanggal 14 Februari 2017 Pukul 18.36 WIB.

Sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.²⁶ Untuk bisa membuat gol tentunya para pemain harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam memainkan maupun mengontrol bola. Sumber lain mengatakan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola.²⁷

Secara umum, olahraga sepak bola dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan masing-masing 11 orang. Waktu dalam olahraga ini untuk dapat mencetak gol yakni dua kali 45 menit. Seperti yang dikatakan Zidane, “sepak bola itu sendiri adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang”. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol

²⁶ Andi Cipta Nugraha, Mahir Sepak Bola, (Bandung:Nuansa Cendekia,2012), h.10.

²⁷ Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan;Buku Ajar SMP Kelas VII, (Jakarta:Yudhistira, 2007). h.2.

sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci.²⁸

Olahraga sepak bola ini memiliki beberapa aspek yang harus diperhatikan, yakni sebagai berikut.

1) Lapangan dan Pemain

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang dengan ukurannya yang bisa bervariasi. Ukuran minimal untuk pertandingan sepak bola normal adalah 100 m x 64 m (110 yard x 70 yard).²⁹ Lapangan juga dilengkapi dengan dua buah gawang di sisi belakang lapangan untuk dua tim. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain termasuk kiper. Sebelas pemain ini masing-masing membentuk formasi tim dan tugasnya yang terbagi atas pertahanan, pemain tengah dan penyerang. Sepak bola adalah permainan tim, maka setiap pemain harus saling mendukung untuk keberhasilan tim untuk mencetak sebuah gol karena tujuan utama permainan sepak bola yakni mencetak sebuah gol.

²⁸ Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional; Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan. (Jakarta: Kata Pena, 2013). Hlm. 9.

²⁹ Andi Cipta Nugraha. Op. Cit. h. 27.

2) Peraturan dan Penyelenggaraan

Dalam sepak bola durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak masing-masing 45 menit dengan tambahan jeda istirahat selama 15 menit. Pertandingan yang di langsung dipimpin oleh satu orang wasit yang bertugas menerapkan aturan permainan sepak bola dan menjamin permainan berlangsung dalam waktu dan kesepakatan yang benar dan dibantu 2 asisten wasit (hakim garis) yang memiliki tugas membantu wasit untuk menyatakan bahwa bola telah keluar dari lapangan melewati garis sisi atau garis gawang.

3) Teknik Dasar dalam Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan tim, sebuah permainan tentu memerlukan beberapa teknik agar tujuan dari permainan tersebut dapat terwujud, tujuan permainan sepak bola yakni mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan waktu yang telah ditentukan, teknik tersebut digunakan baik dalam melakukan pertahanan maupun penyerangan di dalam permainan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola menurut Muhyi Maruq terdiri dari.

- a. Teknik Dasar Menendang Bola yang meliputi:
 - 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
 - 2) Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - 3) Menendang bola ke arah gawang (target)
- b. Teknik Dasar Menghentikan Bola
 - 1) Menahan/Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
 - 2) Menahan/menghentikan bola dengan kaki bagian luar
 - 3) Menghentikan bola dengan dada
- c. Teknik Dasar Menggiring Bola
- d. Teknik Dasar Melempar Bola
- e. Teknik Dasar Menyundul Bola³⁰

Sedangkan Timo Scheunemann menyebutkan teknik sepak bola menjadi 1) *Passing*, 2) *Dribbling*, 3) *Heading*, 4) Kontrol Bola.³¹ Dan tidak jauh berbeda dengan pendapat yang dikemukakan Agus Mukholid yang membagi teknik dasar sepak bola menjadi :

- 1) Mengumpan (*Passing*)
- 2) Mengontrol (*Controlling*)
- 3) Menyundul (*Heading*)

³⁰ Muhammad Muhyi Faruq, Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepak Bola. (Jakarta:Grasindo,2008).h.53.

³¹ Timo Scheunemann, Dasar Sepak Bola Modern. (Malang:Dioma,2005).h.30-55.

- 4) Merampas (*Tackling*)
- 5) Melempar ke dalam (*Throw In*)
- 6) Menjaga Gawang (*Goal Keeper*)
- 7) Menendang ke gawang (*Shooting*).³²

Taktik atau teknik yang diperlukan pun dalam permainan sepak bola pada umumnya terdiri dari lima teknik dasar, yang mencakup teknik dasar menendang bola, teknik dasar menghentikan bola, teknik dasar menggiring, teknik dasar menyundul bola dan teknik dasar melempar bola.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi AK, kegiatan *ekstrakurikuler* adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.³³ Sedangkan definisi kegiatan *ekstrakurikuler* menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan

³²Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. (Jakarta:Yudhistira,2007).h.2-5.

³³.Suryosubroto, Proses Belajar Mengajar Di Sekolah, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h.286.

pengetahuan dan kemampuan yang telah di pelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.³⁴

Kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat di pisahkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri di laksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keluasaan waktu dan memberikan kebebasan peserta didik, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai bakat serta minat mereka. Sedangkan Syarifudin menjelaskan bahwa, dalam pembelajaran di sekolah di samping terdapat kegiatan intrakurikuler pula kegiatan ekstrakurikuler untuk membina siswa yang memiliki talenta olahraga. Dalam kegiatan ekstrakurikuler inilah minat dan bakat olahraga dari anak didik hendaknya mendapat sentuhan awal. Bila kegiatan ekstrakurikuler di kelola dengan pendekatan manajemen yang baik, maka bakat bakat olahraga anak didik akan mendapatkan sentuhan untuk melahirkan bakat bakat atlet yang berprestasi, oleh karenanya, untuk mengelola kegiatan ekstrakurikuler sebagai media menghasilkan bibit olahragawan berbakat, di samping membutuhkan

³⁴ Ibid.

penanganan dari guru yang professional juga dukungan materil, moril dan keterlibatan dari instansi terkait.³⁵

Sekolah merupakan tempat proses penyelenggaraan belajar mengajar, menanamkan dan mengembangkan berbagai nilai, ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Hal ini berarti sekolah merupakan lembaga pendidikan formal suatu lembaga yang utuh dan bulat memiliki makna sebagai suatu kesatuan yang dalamnya terdiri dari bagian – bagian yang saling berperan dan berkait. Sekolah adalah lembaga pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan proses mengajar dan kegiatan pendidikan seperti ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga di luar jam-jam pelajaran atau nama yang populer ialah olahraga karya. Yang bertanggung jawab di sini ialah guru olahraga bersama-sama dengan para pelatih dari tiap cabang olahraga, pembinaan olahraga karya ini di tangani oleh suatu wadah yang di kenal dengan nama POPSI (Persatuan Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia).³⁶

³⁵ Syarifudin, Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani, (Jakarta: Ardadizya Jaya, 2001), h.25.

³⁶ Ratal Wirajasantosa, Supervisi Pendidikan Olahraga, (Jakarta: Universitas Indonesia, 1985), h. 123.

Sehubung dengan penjelasan di atas, dapat penulis kemukakan juga bahwa kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan kegiatan yang menekankan pada kebutuhan peserta didik agar menambah wawasan, sikap dan ketrampilan peserta didik baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya di lakukan di dalam dan di luar sekolah. Kegiatan *ekstrakurikuler* dapat lebih banyak mengembangkan dan memperluas pengetahuan, mendorong dan membina nilai-nilai, sikap, serta dapat menerapkannya melalui jenis-jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minatnya jika di dukung sarana dan prasarana yang memadai. Dengan tujuan yang di harapkan, semua pihak perlu terlibat dari siswa, guru, pelatih, kepala sekolah serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan, pengelolaan dan pengembangan potensi.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program di laksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

B. Kerangka Berpikir

Dalam permainan sepak bola dibutuhkan sebuah strategi atau teknik agar tujuan dari permainan sepak bola itu sendiri yakni mencetak gol dapat tercapai. Permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang digunakan yaitu menendang, menggiring, menghentikan, menyundul dan melempar bola. Pada situasi permainan sepak bola, teknik dalam menendang bola yang paling dijadikan dasar dalam keberhasilan permainan tersebut yang diperuntukkan dalam mencetak gol. Kemampuan menendang bola inilah yang pada dasarnya wajib dimiliki oleh para pemain, salah satu bentuk tendangan bola ke gawang adalah *shooting*. Kemampuan atau keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmani seperti olahraga sepak bola. *Shooting* adalah teknik menendang bola dengan menembak atau mengarahkan langsung ke target (gawang lawan) dengan menggunakan punggung kaki, dalam kemampuan *shooting* yang dimiliki setiap pemain dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi serta ketepatan dan kekuatan dalam mengarahkan bola langsung ke arah gawang dengan sekali tendangan dengan *power* yang disesuaikan dengan jarak tendangan bola ke arah gawang.

Keterampilan *shooting* memang sangat dibutuhkan dari setiap pemain, kemampuan *shooting* pun sebenarnya dapat dilatih dengan

beberapa kegiatan yang bertumpu pada peningkatan daya ledak otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang dimaksudkan adalah latihan *squat jump*. Latihan *squat jump* itu sendiri adalah melakukan gerakan secara sistematis dan berkala dalam gerakan menempatkan posisi kaki tumpu tepat disamping bola dengan kaki tumpu agak sedikit ditekuk, perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola, tenaga yang disalurkan kedalam bola dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Latihan gerakan *squat jump* ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Dalam kegiatan belajar mengajar, pembelajaran tidak hanya terjadi secara teori atau praktek di kelas, melainkan ada suatu kegiatan yang disebut ekstrakurikuler yang pada kurikulum dimaksudkan untuk memfasilitasi peserta didik menuangkan minat dan bakat di luar materi pelajaran yang harus mereka ampu, karna setiap peserta didik pada dasarnya mempunyai minat dan bakat yang berbeda-beda.

SMK Muhammadiyah 04 Jakarta Barat mengadakan kegiatan *ekstrakurikuler* untuk siswa salah satunya sepak bola, kegiatan ini tidak hanya untuk menampung peserta didik yang gemar permainan sepak bola tetapi juga ingin mengasah dan melatih pesertanya jika ada kompetisi antar sekolah mereka bisa bergabung dan membanggakan nama sekolah dengan sebuah kemenangan, maka dari itu kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pun harus memiliki pola latihan yang

sistematis, salah satunya dengan memberikan bentuk latihan *squat jump* untuk meningkatkan kekuatan *shooting* yang diharapkan siswa lebih mampu mencetak gol dengan tepat ke gawang lawan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka Peneliti mengajukan hipotesis penelitian adalah:

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