

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola sudah menjadi bagian dari hidup masyarakat dunia khususnya Indonesia. Permainan sepak bola ikut memberikan andil dan kontribusi besar bagi perkembangan kehidupan masyarakat, karena dengan aktifnya permainan sepak bola, masyarakat mendapatkan nilai-nilai positif yang ada dalam permainan sepak bola seperti tumbuhnya perekonomian, tumbuhnya semangat berkompetisi, hidupnya olah raga, dan hiburan untuk masyarakat. permainan sepak bola dapat menumbuhkan semangat berolah raga.

Sepak bola merupakan olah raga yang sederhana, Indonesia mengenal permainan sepak bola pada masa penjajahan Belanda. Pada awal perkembangannya terbatas dengan hanya dimainkan di lingkungan orang-orang Belanda terutama di kota-kota besar. kemudian berkembang dan dimainkan oleh kaum terpelajar Indonesia di kota-kota besar dan menyebar hingga di daerah-daerah. Organisasi resmi sepak bola yang berdiri di Indonesia pada masa penjajahan Belanda yaitu *Nederland Indische Voetballbond (NIVB)* dengan para pendirinya orang-orang Belanda.

Kekuatan merupakan para pemain sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepakbola. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap permainan tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan,

kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Salah satu komponen yang menunjang dalam pelaksanaan aktivitas olahraga seseorang adalah power (daya ledak). (G. Rosy, 2009 : 35) menyatakan bahwa “daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal”. Berdasarkan spesifikasinya, daya ledak dapat dibagi menjadi empat, yakni: daya ledak eksplosif (*explosive power*), daya ledak cepat (*speed power*), daya ledak kuat (*strength power*) dan daya ledak tahan lama (*endurance power*) (Nala, 2011 : 118).

Menendang di dalam permainan sepakbola agar bisa menghasilkan tendangan yang bagus lebih tepat bila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang semakin jauh dan keras, sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh dan mencapai tujuan. Menendang bola bertujuan untuk dapat terwujud dengan porsi latihan yang baik, Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Squat Jump adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula. Pendapat (Sandler, 2010), untuk melakukan gerakan *squat* harus memiliki kekuatan dasar yang tepat, bagi atlet atau pemain yang memiliki kekuatan dasar dan kelenturan yang buruk, dianjurkan melakukan gerakan *squat* tanpa

menggunakan beban terlebih dahulu. Gerakan Squat termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban luar.

Squat jump merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot: *Hamstring (biceps femoris)* dari bagian belakang tungkai sebelah atas, *gluteus maximus*. Pelaksanaan pelatihan *squat jump* yaitu posisi satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Turunkan tubuh, kemudian melompat ke udara. Sementara berada di udara, ganti posisi kaki sehingga kaki yang belakang sekarang di depan dan sebaliknya. Mendarat pada ujung kaki, kemudian bawa berat badan kembali ke tumit. Segera tekuk lutut untuk mengurangi bahaya yang timbul (Clark, 2008). Menurut (Sukadarwanto, 2014) latihan *Plyometric squat jump* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus, gastrocnemius, quadriceps, hamstring, dan fleksor hip*.

Tuck squat jump adalah latihan *plyometric* tubuh bagian bawah dan oleh karena itu melatih kelompok otot yang mirip dengan *squat, squat jump, jump lunge*, dll. Daftar lengkap kelompok otot utama yang digunakan saat melakukan *tuck squat jump* antara lain, *Quadriceps Gluteals Hamstrings Calves Hip Flexors Abdominals and Obliques Erector Spinal Biceps and Anterior Shoulders (arm swing)*. *Tuck Squat Jump* adalah perkembangan dari lompatan *squat* berat badan yang memerlukan pengangkat untuk menarik kaki (menyelipkan) ke dada sekali dalam penerbangan, kemudian menempatkan sepenuhnya kembali ke posisi pendaratan setiap lompatan.

Proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik, latihan harus teratur, dan setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran. Itu semua untuk meningkatkan kemampuan atlet, dimana program seorang pelatih yang dapat

menentukan prestasi atlet. Salah satu program pelatih yang harus diperhatikan adalah program penguatan kaki atau power otot tungkai, akan tetapi banyak pelatih yang mengabaikan latihan power otot tungkai, salah satu contohnya adalah latihan *tuck squat jump* dan *squat jump* dimana latihan ini dapat memperkuat kaki saat menendang bola. Kaki yang kuat akan membuat tendangan mahasiswa semakin baik, akan tetapi jika power otot kaki tidak terlatih maka akan membuat tendangan menjadi buruk dan lemah, salah satu contoh tendangan kurang baik terjadi di mahasiswa sepak bola Universitas Negeri Jakarta .

Metode latihan yang dapat digunakan Salah satunya yaitu latihan untuk meningkatkan power tungkai yaitu *plyometric*. Latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet, termasuk kecepatan dan kekuatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan *power*. Pola gerakan dalam latihan pliometrik sebagian besar mengikuti konsep “*power chain*” (rantai power) dan sebagian besar latihan, khusus melibatkan otot-otot anggota gerak bawah, karena gerakan kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat *power*. Pada prinsipnya latihan *plyometric* didasarkan pada prinsip pra peregangan otot yang terlibat pada saat tahap penyelesaian atas respon atau penyerapan kejutan dari ketegangan yang dilakukan otot sewaktu bekerja. Sebagai metode latihan fisik, latihan *plyometric* dapat dibedakan menjadi tiga kelompok latihan, yaitu latihan untuk anggota gerak atas, latihan untuk batang tubuh, dan latihan untuk anggota gerak bawah.

Berdasarkan hasil observasi yang dibuktikan pada setiap melakukan uji coba atau di pertandingan masih memperoleh hasil yang belum maksimal ketika melakukan tendangan, dan masih diperoleh bahwa *power* otot tungkai dari mahasiswa belum sepenuhnya terlatih sehingga menyebabkan tendangan mahasiswa tidak maksimal. Pada saat latihan terdapat mahasiswa kurang menguasai teknik tendangan yang baik, perkenaan bola saat menendang adalah menggunakan punggung kaki bagian dalam.

Selain itu metode yang digunakan dalam melakukan latihan tendangan kurang bervariasi, guna meningkatkan *power* otot tungkai. Hanya menerapkan latihan dengan melakukan gerakan diulang-ulang tanpa adanya menu yang jelas pada program latihan. Apabila ini tidak diatasi, maka akan merugikan bagi tim sepak bola Universitas Negeri Jakarta pada saat pertandingan. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Latihan *Tuck Squat Jump* dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tendangan Mahasiswa Sepak Bola UNJ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Program untuk latihan kekuatan kaki belum ada.
2. Program untuk latihan kekuatan *power* otot tungkai belum ada.
3. Kurangnya variasi latihan otot kaki
4. Teknik tendangan yang belum sepenuhnya dikuasai.

5. Apakah latihan *Tuck Squat Jump* efektif meningkatkan *power* tendangan klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
6. Apakah latihan *Squat Jump* efektif meningkatkan *power* tendangan klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
7. Manakah yang lebih efektif antara Latihan *Tuck Squat Jump* atau *Squat Jump* terhadap peningkatan *power* tendangan klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah oleh peneliti. Maka dari itu peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang Efektivitas Latihan *Tuck Squat Jump* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Power* Tendangan Klub Sepak Bola UNJ.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Apakah latihan *Tuck Squat Jump* dapat meningkatkan *power* tendangan klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan *power* tendangan klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah latihan *tuck squat jump* lebih efektif daripada *squat jump* terhadap meningkatkan *power* tendangan pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak bola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih meningkatkan *power* tendangan.
2. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan *power* tendangan.
3. Diharapkan dapat meningkatkan *power* tendangan mahasiswa klub sepak bola UNJ
4. Sebagai bahan evaluasi bagi para pelatih mengenai cara meningkatkan *power* tendangan sehingga akan menjadi lebih baik lagi kedepannya untuk anak mahasiswa.