

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dalam masyarakat dunia ataupun Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan orang yang sudah tua. Hal ini terbukti dengan adanya pertandingan sepakbola mulai dari kelompok junior hingga senior, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini juga diiringi dengan berkembangnya pesatnya sekolah sepakbola dimana-mana (Hidayah, 2017: 8) .

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola serta lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola ini diperlukan kerjasama yang baik dalam satu regu dan setiap anggota regu harus didukung pula dengan teknik – teknik dasar dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan.

Sehingga, setiap pemain sepakbola harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat beramin sepakbola dengan baik pula. Sepakbola memiliki beberapa teknik dasar

yang perlu dikuasai, yaitu: menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam dan menjaga gawang (Muchtar, 1992: 29).

Dalam sepakbola, teknik yang tinggi diawali dari penguasaan teknik - teknik dasar sepakbola yang kemudian dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Untuk dapat bermain bola dengan baik harus menguasai teknik - teknik sepak bola. Semakin bagus tekniknya, kemampuan bermain bolanya semakin baik. Setiap teknik mempunyai elemen dan ciri khas sendiri dalam permainan sepak bola, untuk menguasai permainan sepak bola harus menguasai teknik - teknik tersebut.

Adapun salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola adalah teknik menendang (*shooting*). Karena dalam sepakbola *shooting* merupakan kunci penyelesaian serangan dalam menciptakan gol ke gawang lawan. Gol dibutuhkan oleh suatu tim untuk memenangkan pertandingan. Selain itu, *shooting* juga dibutuhkan untuk menciptakan peluang dari serangan *open play*, yang jika semakin banyaknya peluang yang diciptakan akan meningkatkan peluang terciptanya sebuah gol.

Selain untuk mencetak gol, *shooting* dalam sepakbola juga dapat digunakan untuk mengoper bola pada rekan satu tim. *Shooting* yang dilakukan untuk mengoper bola biasanya menggunakan teknik *shooting* yang lebih santai. Tenaga yang digunakan juga tidak sekuat *shooting* untuk mencetak gol. Biasanya digunakan tenaga yang sesuai dengan jarak antara penendang dan penerima operan. Jika jaraknya dekat, maka tenaga yang digunakan kecil, namun jika jaraknya jauh, maka tenaga yang digunakan juga cukup besar.

Kemampuan tendangan ke gawang merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan ke gawang merupakan salah satu kunci dalam menciptakan gol ke gawang lawan. Apabila tendangan bagus maka bola akan mudah masuk ke gawang. Sebaliknya, jika tendangan ke gawang tidak bagus maka bola akan melenceng dari gawang atau dengan mudah di tangkap penjaga gawang

Selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, maka permainan sepakbola juga membutuhkan faktor lainnya seperti faktor fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:32) bahwa kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak satu awal olahraga berprestasi (Sajoto, 1988: 35). Adapun unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, Keseimbangan, power/daya ledak, ketepatan, kordinasi, dan reaksi.

Untuk menghasilkan *shooting* yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan. Karena hasil *shooting* yang baik, di dapat dari penguasaan teknik dan fisik yang baik. Untuk memperoleh hasil peningkatan kecepatan dan ketepatan *shooting* yang maksimal, salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan adalah *power* otot tungkai, karena *shooting* yang cepat dan tepat memerlukan *power*.

Power pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sependek - pendeknya atau

sesingkat - singkatnya. Komponen fisik *power* akan berdampak dalam suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan - gerakan yang bersifat eksplosif. Untuk memiliki *power* otot tungkai yang baik diperlukan latihan. Salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan adalah bentuk latihan *plyometric*. *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power* (Radcliffe, 2002: 1).

Plyometric adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometric* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan (Chu, 2000: 11). Latihan *plyometrics* merupakan bentuk - bentuk latihan yang menekankan pada pola gerak tubuh bagian bawah. Artinya, latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan atau mengoptimalkan kinerja *power* (gabungan antara kecepatan dan kekuatan) tungkai dengan berbagai variasi gerakan.

Terdapat banyak bentuk latihan *plyometrik* untuk melatih anggota tubuh bagian atas dan bawah. Untuk melatih bagian atas dapat menggunakan bola sedangkan anggota tubuh bagian bawah dapat dilakukan dengan melompat. Klasifikasi latihan *plyometrik* ekstremitas bawah adalah sebagai berikut: a. *Jump-in-place* (melompat di tempat), b. *Standing Jump* (berdiri terus melompat), c. *Multiple Jumps* (beberapa lompatan), d. *Box Drills* (kotak latihan), e. *Depth Jumps* (melompat mendalam). (Chu, 2000: 80-121)

Jenis latihan *plyometrik* yang dipilih dalam penelitian ini adalah latihan *plyometrik double leg speed hop* dan latihan *plyometrik frog jump*. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dilihat bahwa latihan *plyometrics* yang digunakan untuk meningkatkan *power* begitu banyak ragamnya. Namun dari bermacam-

macam metode latihan tersebut perlu lebih diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif atau lebih baik hasilnya untuk meningkatkan *power* tungkai. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui latihan pliometrik mana yang lebih efektif antara latihan pliometrik *double leg speed hop* dan *frog jump* terhadap peningkatan *power shooting* pada Siswa *Ina Football Soccer School*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara meningkatkan hasil *shooting* pada siswa?
2. Metode apa yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*?
3. Apa saja faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *shooting*?
4. Apakah metode pliometrik dapat meningkatkan kemampuan *shooting*?
5. Apakah terjadi peningkatan *power shooting* setelah diberikan latihan pliometrik *double leg speed hop* pada siswa *Inafootball Soccer School*?
6. Apakah terjadi peningkatan *power shooting* setelah diberikan latihan pliometrik *frog jump* pada siswa *Inafootball Soccer School*?
7. Manakah yang lebih efektif antara latihan pliometrik *double leg speed hop* dengan latihan pliometrik *frog jump* terhadap *power shooting* pada siswa *Inafootball Soccer School*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: “Efektivitas Latihan Pliometrik *Double Leg Speed Hop* dan *Frog Jump* terhadap *power shooting* pada siswa *Inafootball Soccer School*.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi serta pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terjadi peningkatan *power shooting* setelah diberikan latihan pliometrik *double leg speed hop* pada siswa *Inafootball Soccer School*?
2. Apakah terjadi peningkatan *power shooting* setelah diberikan latihan pliometrik *frog jump* pada siswa *Inafootball Soccer School*?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan pliometrik *double leg speed hop* dengan latihan pliometrik *frog jump* terhadap *power shooting* pada siswa *Inafootball Soccer School*?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini yaitu untuk mencari tahu mana yang lebih efektif antara latihan pliometrik *double leg speed*

hop dengan latihan pliometrik *frog jump* terhadap *power shooting* pada siswa *Inafootball Soccer School*.

2. Memberikan bukti secara empiris bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan *power shooting* sepakbola.
3. Menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih apabila ingin membuat program latihan untuk meningkatkan *power shooting* sepakbola.
4. Menjadi referensi bagi peneliti yang lain apabila ingin meneliti latihan – latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power shooting* sepakbola.

