

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam sebuah permainan sepak bola, pemain tidak hanya harus memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang kuat, namun setiap pemain juga harus memiliki keterampilan dasar yang sesuai dengan permainan tersebut Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan menendang bola ke arah sasaran yang telah ditentukan Kemampuan (tendangan) ini sebaiknya dikuasai oleh satu pemain, karena membantu memperkuat pertahanan lawan Pada saat yang sama, mereka menciptakan peluang dan mencetak gol Menendang bola merupakan keterampilan dasar yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola Menendang bola adalah usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau sebagian kaki (A Sarumpaet, 1992:20).

Dalam pertandingan sepak bola, teknik passing dibagi menjadi dua area tergantung situasinya: passing samping dan passing datar (dari bawah menyusuri tanah) Banyak bagian tubuh yang juga memegang peranan penting, salah satunya adalah kaki Herwin (2004: 28): kaki untuk menembak atau mengoper bola ke atas (long pass) sering dilakukan ketika terjadi pelanggaran di lapangan tengah, mengoper bola dari samping (crossing), dan untuk tendangan sudut bahwa itu sering terjadi.

Dalam permainan sepak bola terdapat berbagai macam bentuk umpan panjang (*Long pass*) yang masing-masing mempunyai tujuan berbeda, misalnya umpan jauh melengkung ke dalam, umpan jauh melengkung ke luar, parabol, dan drive (datar). Umpan-umpan panjang melengkung digunakan untuk memberikan umpan silang untuk mengelabui lawan. Bola parabol biasanya digunakan oleh penjaga gawang yang melakukan teknik ini, dan untuk umpan jauh drive digunakan untuk mengoper cepat dan mengirim bola. Serangan balik dalam permainan sepak bola, lebih akurat melakukan tendangan jarak jauh jika menggunakan bagian dalam punggung kaki karena akan menghasilkan tendangan bola yang semakin jauh, dan jarak yang akan ditempuh semakin jauh serta mencapai tujuan.

Scheunemann (2008: 126) menyatakan bahwa latihan kekuatan juga sangat diperlukan untuk melakukan latihan kekuatan tidak hanya meningkatkan kekerasan tendangan, tetapi juga meningkatkan stabilitas tubuh, sehingga kecil kemungkinannya bertabrakan dengan tubuh lawan, latihan untuk memperkuat otot-otot kaki sangat diperlukan karena membutuhkan area otot yang sangat besar. Salah satu latihan yang baik untuk memperkuat otot tungkai adalah *Squat jump* dan *resistance band*.

Latihan *squat jump* pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk latihan berbeban guna meningkatkan dan mengembangkan kekuatan otot tungkai. Latihan *squat jump* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan beban internal atau eksternal. Menurut Jayadi (2010), *Squat jump* dengan jalan melentukkan lutut dan pinggul sampai bahu dan pangkal paha paralel dengan lantai. Dengan penjelasan tersebut, *squat jump*

tentunya hanya dilakukan dengan setengah jongkok. Latihan *squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan kaki, betis, paha, dan otot punggung. Latihan *squat jump* merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak otot dan daya tahan otot tungkai. Dalam pelaksanaan *squat jump* terdapat empat fase gerakan, yaitu fase awal, tolakan, melayang dan mendarat.

Sedangkan *Resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang berbahan karet dan mudah di bawah kemana – mana. Jadi penggunaan karet *resistance band* metode latihan *resistance band leg press* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain futsal, dari pengalaman pribadi penulis setelah mengamati latihan pemain sepakbola SSB Raket FC. terdapat kekurangan pada saat melakukan umpan jarak jauh (*long pass*) yaitu kurangnya dilatih kekuatan otot tungkai. Dengan metode latihannya *squat jump* dan *resistance band leg press* dinilai sebagai metode latihan yang tepat dan lebih menjadi bervariasi sehingga meningkatkan minat latihan para pemain dan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pemain. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul. **"Pengaruh Metode Latihan *Squat jump* dan *Resistance band leg press* Terhadap *Long passing* SSB Raket FC. U-15".**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pelatih di SSB Raket FC mengabaikan latihan kekuatan power otot tungkai yang merupakan bagian fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan kemampuan *long pass*.
2. Pemain di SSB Raket FC belum menguasai teknik dasar tendangan jarak jauh.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh.
4. Pemain di SSB Raket FC mengalami kesulitan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *long pass*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *squat jump* dan *resistance band* terhadap tingkat kemampuan *long pass* pemain sepak bola SSB Raket FC U-15, Jakarta.

D. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Raket FC. U 15?

2. Adakah pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola SSB Roket FC. U 15?
3. Seberapa besar latihan *squat jump* dan *resistance band* terhadap tendangan jarak jauh *long pass* pemain sepakbola SSB Roket FC. U 15?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bagian informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagipara pemerhati sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan *long pass*

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai latihan *squat jump* dan *resistance band* terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pemain sepak bola SSB Roket FC. U-15, Jakarta, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.