

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga beregu yang menuntut performa fisik, teknik, taktik, dan mental yang tinggi (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Dalam struktur tim sepak bola, posisi penjaga gawang memiliki peran yang sangat strategis. Posisi penjaga gawang dalam pertandingan memiliki peran yang sangat krusial, yakni sebagai benteng terakhir dalam mencegah lawan mencetak gol (Natal et al., 2024). Posisi ini menuntut kemampuan spesifik yang berbeda dibandingkan pemain lain, terutama dalam aspek pertahanan.

Aspek melompat sangat krusial terutama saat mengantisipasi *crossing* atau umpan silang dari pemain lawan. Respons terhadap *crossing* membutuhkan kombinasi kekuatan otot tungkai dan *eksplisivitas* yang optimal. Dengan demikian, pengembangan fisik penjaga gawang harus mencakup latihan yang mendukung kemampuan ini (Millah et al., 2022). *Crossing* adalah teknik mengirim bola dari sisi lapangan menuju area penalti lawan dengan tujuan menciptakan peluang gol (Bakar et al., 2021). Teknik ini merupakan bagian penting dari strategi penyerangan dalam pertandingan.

Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam mengantisipasi *crossing* dapat memengaruhi hasil akhir pertandingan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh FIFA *Technical Report* sebanyak 29,8% gol pada turnamen FIFA U-17 berasal dari skema *crossing*, yang menunjukkan bahwa momen *crossing* memiliki kontribusi besar dalam menentukan hasil pertandingan. Bagi penjaga gawang, ketepatan posisi dan kemampuan melompat untuk menangkap atau menepis bola *crossing* sangat bergantung pada kekuatan otot tungkai dan kemampuan *eksplisive* Rizki et al. (2025).

Kemampuan tersebut erat kaitannya dengan kekuatan otot tungkai dan daya ledak tubuh bagian bawah. Latihan *eksplosive* menjadi komponen penting dalam program pelatihan kiper untuk mendukung kemampuan ini. Namun, di tingkat usia muda, aspek ini sering kali belum diperhatikan secara optimal (Pangesty & Syafi'i, 2025). Keterbatasan kemampuan melompat pada penjaga gawang usia muda masih menjadi tantangan serius di level pembinaan, khususnya pada Sekolah Sepak Bola (SSB) (Amini et al., 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan yang dilakukan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kabupaten Bogor pada tahun 2023, sekitar 61,3% penjaga gawang SSB U-15 memiliki kemampuan *vertical jump* di bawah standar ideal (kurang dari 40 cm) (Tang & Indah, 2022). Standar tersebut mengacu pada data yang dikeluarkan oleh *American College of Sports Medicine* (ACSM) (Marten et al., 2024), yang merekomendasikan rata-rata tinggi lompatan penjaga gawang remaja ideal adalah 45–55 cm (Ikhlash et al., 2024).

Data ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan aktual dan target ideal. Kurangnya latihan spesifik untuk mengembangkan daya ledak menjadi salah satu penyebab utama kondisi tersebut. Padahal, performa melompat sangat berpengaruh dalam situasi pertandingan, terutama saat menghadapi bola atas. Dengan demikian, penting untuk mencari pendekatan latihan yang tepat guna meningkatkan lompatan penjaga gawang muda. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah latihan *plyometric*.

Kelemahan ini diperparah oleh kurangnya variasi latihan *eksplosive* dalam program pelatihan penjaga gawang (Narbito et al., 2024). Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Pelatih Kiper Indonesia (APKPI) tahun 2022 terhadap 120 pelatih penjaga gawang di tingkat SSB menunjukkan bahwa hanya 23% dari pelatih yang secara rutin menyisipkan latihan *plyometric* dalam program latihan mingguan, sementara sisanya lebih banyak berfokus pada teknik tangkapan dan *refleks* tanpa memperhatikan daya ledak otot tungkai. Sisanya lebih banyak menekankan pada teknik tangkapan dan *refleks* tanpa memperhatikan aspek kekuatan otot tungkai (Ozona & Sistiasih, 2023).

Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran pelatih terhadap pentingnya latihan *eksplosive* dalam pembinaan kiper usia muda. Padahal, kemampuan melompat sangat bergantung pada kekuatan *eksplosive* otot, terutama pada bagian tungkai. Kesenjangan ini harus segera diatasi agar penjaga gawang muda dapat berkembang secara optimal. Pelatih perlu didorong untuk mengintegrasikan metode latihan fisik yang lebih komprehensif. Salah satunya adalah dengan menerapkan latihan *plyometric* yang terstruktur dan berkelanjutan (Ozona & Sistiasih, 2023).

Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan *eksplosive* yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot, kecepatan, dan kemampuan koordinasi neuromuscular (Kasuma et al., 2023). Dua bentuk latihan *plyometric* yang populer dan terbukti efektif adalah *box jump* dan *Hurdle jump*. *Box jump* melatih *refleks* elastik otot melalui lompatan dari ketinggian untuk memaksimalkan output kekuatan. *Box jump* melatih *refleks* elastik otot melalui lompatan dari ketinggian, sedangkan *Hurdle jump* menstimulasi kecepatan dan koordinasi dengan lompatan berulang melewati rintangan (A. Saputra et al., 2022).

Latihan ini dapat mengembangkan komponen kekuatan, kelincahan, dan reaksi dalam waktu bersamaan. Penelitian oleh Belli et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan *plyometric* selama 6 minggu dapat meningkatkan tinggi lompatan *vertical* atlet muda hingga 10,7%, terutama pada kelompok usia 13–16 tahun. Efektivitas latihan ini sangat signifikan terutama pada kelompok usia remaja 13–16 tahun. Dengan demikian, latihan *plyometric* dapat menjadi solusi dalam meningkatkan performa kiper muda secara terukur dan ilmiah.

Menurut Resmana & Radinka (2024), Tim futsal Universitas Negeri Jakarta memiliki permasalahan sedikitnya keberhasilan menyerang dan penguasaan bola. Penerapan *combination play* yang kurang efektif. Menghambat kemampuan tim Universitas Negeri Jakarta untuk menciptakan ruang untuk menjadi peluang dan menciptakan gol. Salah satu permasalahan yang mungkin muncul adalah kurangnya variasi dalam *combination play* pemain ketika menyerang dan penguasaan bola. Penelitian yang dilakukan oleh Irawan et al. (2024), peningkatan signifikan pada

kecepatan lari cepat dan kelincahan pada kelompok intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *plyometric* yang tertarget.

Lompatan rintangan dan lompatan kotak, memainkan peran penting dalam meningkatkan performa lari cepat dan kelincahan pada atlet perguruan tinggi. Penelitian ini juga menyoroti efektivitas sistem pengukuran waktu *Smartspeed* dalam mengukur perubahan performa pada parameter-parameter ini secara akurat. Kabupaten Bogor belum ditemukan penelitian ilmiah yang secara khusus mengkaji efektivitas latihan *plyometric* terhadap peningkatan performa penjaga gawang SSB U-15. Ketiadaan data ilmiah ini membuat pelatih dan pengelola SSB belum memiliki dasar empiris dalam merancang program pelatihan yang optimal untuk mengembangkan potensi atlet muda, terutama di posisi penjaga gawang.

Ketiadaan data empiris ini menyebabkan pelatih dan pengelola SSB belum memiliki acuan dalam menyusun program latihan fisik yang tepat. Padahal, kebutuhan akan program latihan berbasis bukti sangat penting dalam mendukung proses pembinaan usia dini. Tanpa data ilmiah, sulit untuk memastikan metode latihan yang diterapkan benar-benar efektif dalam meningkatkan performa atlet muda. Kondisi ini menjadi hambatan bagi terciptanya penjaga gawang usia muda yang unggul dan kompetitif. Perlu dilakukan penelitian eksperimental untuk menjawab permasalahan tersebut. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan praktis bagi pelatih dan akademi sepak bola di daerah lain.

Melihat pentingnya peran kemampuan lompatan dalam performa penjaga gawang, rendahnya capaian lompatan penjaga gawang muda, serta minimnya implementasi latihan *plyometric* di level SSB. Maka perlu dilakukan penelitian eksperimental untuk menguji pengaruh latihan *box jump* dan *Hurdle jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan penjaga gawang SSB U-15 di Kabupaten Bogor. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan fisik di sekolah sepak bola. Dengan pendekatan ilmiah, hasil penelitian ini dapat memperkuat landasan program pembinaan usia dini secara sistematis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan fisik di sekolah sepak bola. Oleh karena itu Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan melihat pengaruh latihan *box jump* dan *Hurdle jump* untuk meningkatkan *power* yang dimiliki oleh setiap pemain. Maka diharapkan penelitian ini dapat membantu pelatih dalam membuat dan memberikan program latihan untuk meningkatkan komponen daya ledak atau *power* pemain.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan paparan yang ada dalam latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah penelitian ini menjadi beberapa poin adalah:

1. Keterbatasan Kemampuan Lompatan: Penjaga gawang SSB U15 di Kabupaten Bogor mungkin memiliki keterbatasan kemampuan lompatan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka.
2. Kurangnya Latihan Spesifik: Latihan yang dilakukan oleh penjaga gawang SSB U15 di Kabupaten Bogor mungkin tidak spesifik untuk meningkatkan kemampuan lompatan, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang latihan yang efektif.
3. Pengaruh Latihan seperti *box jump* dan *Hurdle jump* dapat meningkatkan kemampuan lompatan, tetapi perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan ini terhadap tinggi lompatan penjaga gawang SSB U15 di Kabupaten Bogor.

Intelligentia - Dignitas

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *plyometric box jump* dan *Hurdle jump* terhadap tinggi lompatan *vertical* dalam konteks pada penjaga gawang U-15 SSB di Kabupaten Bogor dengan mempertimbangkan batasan-batasan sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada penjaga gawang SSB U15 di Kabupaten Bogor yang berusia 15 tahun.
2. Penelitian ini hanya membandingkan pengaruh latihan *box jump* dan *Hurdle jump* terhadap tinggi lompatan.
3. Penelitian ini hanya dilakukan di SSB yang ada di Kabupaten Bogor.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan relevan tentang perbandingan latihan *box jump* dan *Hurdle jump* terhadap lompatan penjaga gawang SSB U15 di Kabupaten Bogor.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tinggi lompatan pada penjaga gawang setelah diberikan latihan *Box jump*?
2. Apakah terdapat perbedaan tinggi lompatan pada penjaga gawang setelah diberikan latihan *Hurdle jump*?
3. Apakah terdapat perbedaan tinggi lompatan pada penjaga gawang antara perlakuan *box jump* dan *hurdle jump*?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna dan penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi kajian-kajian selanjutnya yang berfokus pada efektivitas latihan *box jump* dan *Hurdle jump* terhadap performa atlet, terutama dalam konteks peningkatan kemampuan lompatan *vertical* pada penjaga gawang sepak bola usia muda. Selain itu penelitian yang dilaksanakan ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Pelatih dan Pengelola SSB

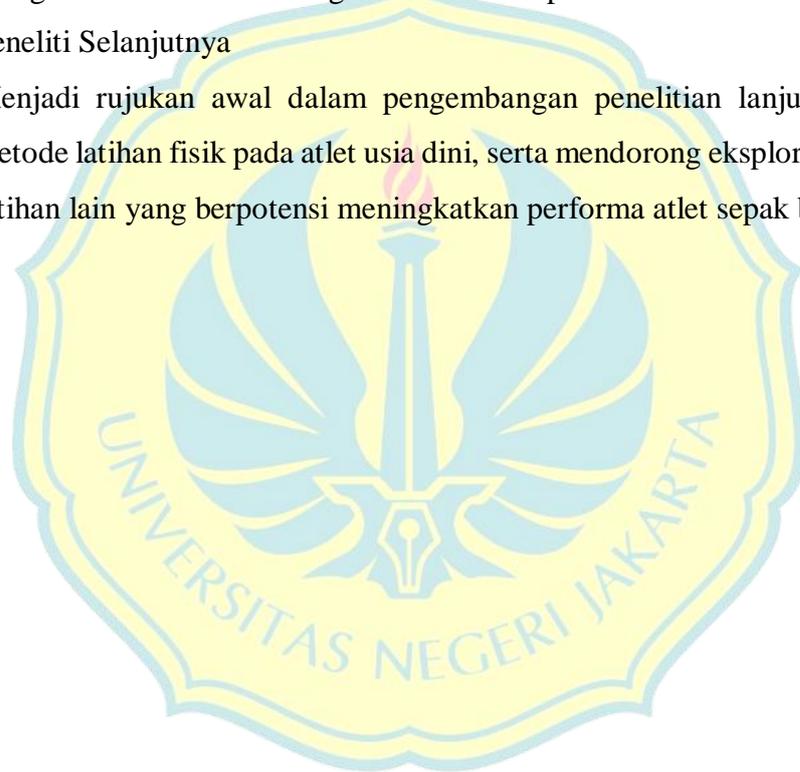
Sebagai panduan dalam merancang program latihan fisik yang efektif, khususnya dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompatan penjaga gawang.

2. Penjaga Gawang Muda

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya latihan *plyometric* seperti *box jump* dan *Hurdle jump* untuk pengembangan performa fisik, serta sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas permainan.

3. Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan awal dalam pengembangan penelitian lanjutan terkait metode latihan fisik pada atlet usia dini, serta mendorong eksplorasi metode latihan lain yang berpotensi meningkatkan performa atlet sepak bola muda.



Intelligentia - Dignitas