

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan disenangi semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Olahraga sepakbola termasuk salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dan banyak dimainkan oleh seluruh masyarakat Indonesia, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa bahkan oleh wanita. Sehingga olahraga sepakbola sangat populer di Indonesia.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola kedalam gawang dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2011). Sepakbola ini biasanya dimainkan dilapangan rumput ataupun lapangan sintetis oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman menurut Satria dan Desandra (2016). Setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Kemampuan bermain sepakbola yang baik pada setiap pemain tidak muncul begitu saja melainkan muncul dengan adanya latihan yang sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Latihan ini juga dilakukan oleh setiap atlet guna meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dibutuhkan oleh atlet pada setiap cabang olahraga.

Dalam setiap cabang olahraga terdapat teknik dasar. Dalam sepakbola pun terdapat teknik dasar yang mendukung permainan. Menurut Mielke (2007, hlm. 1) kemampuan dasar bermain sepakbola harus dapat dikuasai. Dasar-dasar bermain sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*stopping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Agar permainan sepakbola yang dijalankan oleh para pemain menjadi lebih dinamis dan menarik maka teknik dasar itu bisa diaplikasikan dalam bentuk-bentuk bermain baik melalui taktik dan strategi menyerang maupun bertahan. Kemampuan atlet dalam menguasai teknik dasar permainan sepakbola dapat mendukung penampilannya dalam permainan sepakbola baik secara individu maupun secara kolektif.

Kemampuan seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting on the goal*), menjauhkan bola dari gawang sendiri dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam sepakbola umpan atau passing tidak hanya dapat dilakukan dengan tendangan mendatar saja (menyusur tanah) namun juga dapat dilakukan dengan cara melambungkan bola ke arah sasaran atau rekan yang akan dituju. Dua unsur teknik passing dalam sepakbola ini disebut *short pass* dan *long pass* (Kurniawan et al., 2019). *Short pass* adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam untuk mengirim bola kepada pemain dekat atau *passing* pendek yang biasa digunakan untuk melakukan operan pada jarak antara 1 -8 meter, sedangkan *long pass* adalah mengoper bola menggunakan punggung kaki bagian dalam atau luar yang bertujuan untuk mengirim bola lambung jauh ke depan atau pemain yang biasa digunakan untuk mengoper bola pada jarak 10 – 30 meter.

Tendangan lambung atau *long pass* memiliki banyak kegunaan diantaranya adalah untuk memberikan umpan jauh ke daerah pertahanan lawan, sebagai umpan terobosan yang sulit di baca lawan. Untuk pemain bertahan dapat menjauhkan bola dari daerah pertahanan sendiri ke daerah pertahanan lawan sehingga bisa menjadi sebuah serangan balik dan dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan tendangan harus dikembangkan pada setiap atlet sepakbola guna menunjang kemampuan saat bermain sepakbola (Irawan et al., 2007).

*Long pass* memiliki berbagai macam fungsi yang sangat penting, penggunaan long passing juga sangat diperlukan (Ridwan, 2020). Hal ini mengingat bahwa masih banyaknya lapangan sepakbola yang belum sesuai dengan standar dan tidak terawat dengan baik sehingga mengharuskan pemain untuk tidak hanya bermain dengan bola-bola datar saja karena akan menyulitkan dalam menyusun suatu serangan. Kondisi lapangan yang basah karena faktor hujan juga terkadang mengharuskan pemain bermain dengan umpan-umpan panjang atau melakukan long passing sebagai sarana alternatif dalam bermain sepakbola di saat kondisi lapangan yang basah dan licin.

Dalam melakukan *long pass* ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain kaki tumpu, posisi kaki ayun, perkenaan kaki dengan bola saat menendang, sikap badan awal hingga sikap badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus, supaya *long pass* yang kita lakukan menghasilkan tendangan yang jauh dan sampai ke tujuan dengan baik.

Untuk menghasilkan tendangan yang jauh selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik serta kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula menurut Isma dan Herywansyah (2021), sehingga diperlukan beberapa latihan untuk kondisi fisik. Menurut Pratama dan Komaini (2020) unsur-unsur kondisi fisik terbagi menjadi 2 yaitu: 1) kondisi fisik umum meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan; 2) kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Unsur-unsur kondisi fisik ini saling menunjang satu dengan lainnya. Salah satu unsur kondisi fisik khusus yang harus dimiliki oleh atlet sepakbola adalah daya ledak otot tungkai (Maliki et al., 2017). Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai. Peningkatan daya ledak (*power*) memberikan kemungkinan kepada atlet untuk meningkatkan performa dalam olahraga yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan (Luebbers et al., 2003).

Dalam sepakbola, bola yang ditendang tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya daya ledak otot tungkai karena dengan adanya daya ledak otot tungkai, akan menghasilkan tendangan yang keras, sehingga pemain mampu melakukan passing dengan jarak yang jauh (Afif Aulia, 2019). Sedangkan daya ledak (*power*) berperan dalam menentukan seberapa keras atau kuatnya hasil long passing yang dilakukan pemain menurut (Nanda Dinata, 2019)

Dari hasil observasi peneliti di lapangan, peneliti melihat adanya sebuah permasalahan yaitu sudah banyak siswa SSB yang menguasai teknik long pass namun karena kurang kuatnya daya ledak otot siswa ketika melakukan long pass berakibat tendangan *long pass* yang dilakukan tidak sampai tujuan atau sasaran dan bola dengan mudah diambil oleh lawan.

Para siswa harus menguasai kemampuan untuk melakukan *long pass* ini karena *long pass* ini penting pada saat permainan berjalan dengan cepat dan mengubah situasi pertandingan ketika membutuhkan bola-bola jauh pada saat menyerang maupun saat bertahan. Jika tidak dikuasai bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *long pass* yang dilakukan lemah maka *long pass* menjadi tidak tepat sasaran dan akan dengan mudah direbut lawan dan mempengaruhi jalannya permainan yang nantinya sulit untuk mencapai hasil pertandingan yang diinginkan.

Dalam upaya memperbaiki kemampuan *long pass* ini, meningkatkan daya ledak otot tungkai perlu dilakukan dengan diadakan program pelatihan yang membutuhkan waktu yang cukup lama sesuai dengan program yang telah ditentukan. Program pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing dengan kecepatan pertumbuhan dan juga dengan kekuatan serta kelemahan seseorang atlet. Menurut Firdaus (2017) metode latihan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai salah satunya yaitu *plyometric*. Selama beberapa tahun terakhir, pelatihan *plyometric* (PT) telah muncul sebagai cara yang efektif, efisien waktu, dan mudah dalam melaksanakan pelatihan (Asadi, 2013). Salah satu metode yang diadopsi secara luas untuk meningkatkan kemampuan daya ledak atau power dalam sepak bola adalah pelatihan *plyometric* (Bedoya et al., 2015).

Latihan plyometric telah mendapat banyak perhatian hingga saat ini oleh para peneliti yang mencoba mempelajari keefektifannya dalam meningkatkan berbagai aspek pengkondisian fisik pemain terutama di sepak bola (Szymanek dkk. 2006). Pemain sepakbola harus mempunyai kekuatan pada tubuh bagian bawah karena sebagian besar aktivitas dan keterampilan yang dilakukan dalam permainan pemain sepak bola ditekankan pada tubuh bagian bawah. Tubuh bagian bawah atlet dapat diperkuat dengan menerapkan latihan plyometric sebagai program latihan saat bermain sepak bola. Keterampilan seperti menendang, menggiring bola, menjatuhkan, dan berlari lebih sering terjadi dan tubuh bagian bawah mereka harus kuat agar mereka bisa bermain lebih baik dalam sebuah pertandingan. Latihan semacam ini akan membantu mereka bermain secara efektif. Latihan lompat plyometric dapat membangun power dan kecepatan jika dilakukan dengan benar. Banyak atlet dan pelatih menggunakan latihan lompat plyometric untuk membangun power dan kecepatan dan juga untuk meningkatkan koordinasi dan kelincahan dalam performa olahraga (Devaraj et al., 2020). Latihan dengan menggunakan Metode latihan *plyometric* dipercaya dapat meningkatkan daya ledak atlet dari waktu ke waktu (Rubley et al., 2011).

Penelitian ini dilatar belakangi oleh *gap* pada penelitian-penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afif Aulia, H. (2019) diperoleh kesimpulan latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan long pass. Namun berbeda dengan penelitian Doewes, R. I. (2016) diperoleh kesimpulan salah satu bentuk latihan *plyometric* berpengaruh tidak signifikan terhadap kemampuan long pass dalam sepakbola.

Latihan *plyometric* terdiri dari beberapa komponen latihan yang dapat merangsang daya ledak otot, kekuatan tungkai, akselerasi dan kelincahan. Latihan *plyometric* lebih menekankan pada daya ledak otot sehingga kapasitas daya ledak otot yang besar dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dan kekuatan pada atlet (Widnyana et al., 2014).

Menurut K. Kurniawan dan Ramadan (2016) *plyometric* adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan perwujudan dari daya ledak.

Latihan *plyometric* digunakan untuk meningkatkan daya ledak terutama daya ledak otot tungkai. *Plyometric* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulaiman et al., 2018) yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Barriers Hop* Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Long Pass* Sepakbola” menunjukkan pengaruh yang signifikan dari latihan *barriers hop* terhadap keterampilan *long pass* sepakbola SSB Bima Putra Kabupaten Blitar. Penelitian tersebut menggunakan latihan *plyometric* sebagai metode latihan dalam penelitian ini menghasilkan terdapat pengaruh yang positif dari latihan *plyometric* terhadap peningkatan hasil belajar *long pass*.

Adapun jenis *plyometric* yang akan diterapkan oleh peneliti adalah tipe *hopping*. *Hopping* terutama menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum ke arah vertikal dan kecepatan maksimum gerakan kaki, yakni mencapai jarak horisontal dengan tubuh. Dalam tipe *hopping* ini ada beberapa macam gerakan salah satunya *single leg hop*. Peneliti tertarik mengangkat tipe latihan ini karena tipe latihan ini secara aplikatif tergolong baru diterapkan di dunia sepak bola. Dalam Latihan *single leg hop* mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga (I Gede Darma Utamayasa, 2020). *Single leg hop* sangat bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Melalui latihan *single leg hop*, maka daya ledak otot tungkai berkembang lebih maksimal, sehingga akan mendukung kegiatan olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai pelatihan *single leg hop* memberikan peningkatan yang bermakna terhadap daya ledak otot tungkai, selaras dengan penelitian sebelumnya (Singh, et al, 2015; Shallaby, 2010) bahwa progresi lompatan satu kaki lebih efektif daripada progresi lompatan kaki ganda. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan punggung bagian bawah, dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan ankle. Hal ini terjadi karena dalam pelaksanaannya hanya menggunakan satu tungkai dimana beban dalam latihan hanya ditopang oleh satu tungkai saja, sehingga diperlukan juga peran dari otot-otot penyeimbang lutut dan ankle untuk menjaga keseimbangan saat latihan agar tidak jatuh saat mendarat.

Sudah banyak penelitian yang dilakukan mengenai latihan plyometric ini, namun penelitian latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola untuk masih cukup sedikit khususnya di daerah Jawa Barat. Seperti penelitian yang dilakukan Agung Nugraha (2020) Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Bagaimana Implikasinya Terhadap Tendangan Long Passing Pada Siswa Ssb Dk Private Tasikmalaya (Eksperimen Pada Atlet Kelahiran Umur 14-16 Tahun SSB DK Private Tasikmalaya). Penelitian tersebut dilakukan di daerah Tasikmalaya, Jawa barat

Sesuai dengan uraian di atas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Hop* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pemain Sepakbola.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *long pass* tanpa *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg hop* dengan latihan *long pass* tanpa *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola.

- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *long pass* tanpa *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg hop* dengan latihan *long pass* tanpa *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis bagi berbagai pihak. Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

### **1.4.1 Secara Teoritis**

Diharapkan informasi yang digali dapat bermanfaat bagi pelatih ataupun mahasiswa di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola.

### **1.4.2 Secara Praktis**

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan dan acuan bagi para pelatih dan pembina sepakbola. Dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui kemampuan *long pass* dalam olahraga sepakbola.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Agar penulisan skripsi dapat tersusun dengan sistematis, maka diperlukan perincian rancangan penyusunan bagian-bagian dalam skripsi secara terstruktur. Pada BAB I Pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. BAB II Tinjauan Pustaka yang berisikan, berisi landasan teori dari variabel penelitian, kerangka pemikiran dan hipotesis. BAB III Metodologi Penelitian berisi penjelasan mengenai alur dari penelitian yang didalamnya menjelaskan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, treatment, prosedur penelitian dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan penyajian hasil analisis data dan beserta pembahasannya. BAB V berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi yang diambil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.