

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

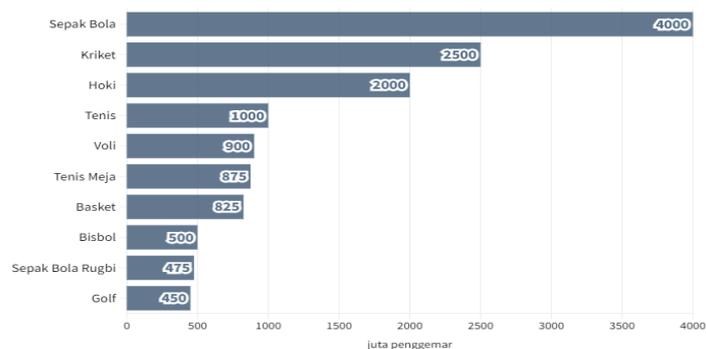
Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan (Andita, 2015). Olahraga adalah aktivitas gerak tubuh yang berawal dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Olahraga disebut aktivitas karena mempunyai tujuan di akhirnya, yaitu untuk mempengaruhi tubuh menjadi lebih sehat dan bugar (Alfiyan, 2022). Menurut Cania, dkk (2021) Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga banyak di gemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga ke lansia. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan jiwa dan raga seseorang. Mukti, Mahendra, dan Rizhardi (2023) mengatakan bahwa olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan keseluruhan individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras maupun agama. Tujuan dari olahraga yaitu untuk mengoptimalkan kesegaran jasmani, fisik dan mental. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh dan pembentukan mental, memupuk disiplin, sportif, kerjasama, dan tanggungjawab (Sari et al, 2017).

Saat ini, di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang paling populer. Sepakbola menarik perhatian para ilmuwan olahraga dan pemerintah dari negara-negara di seluruh dunia untuk mempromosikan pentingnya beraktivitas fisik dan menjaga kesehatan baik di seluruh kalangan masyarakat, bahkan untuk kaum minoritas (Pangaribowo, 2021). Menurut World Atlas (2022) sepakbola menjadi olahraga dengan jumlah penggemar terbanyak di dunia, dengan perkiraan 4 miliar penggemar (dataIndonesia.id, 2022a). Selain itu, berdasarkan Survei Indikator Politik tahun 2022, olahraga sepakbola menempati urutan pertama menjadi olahraga yang paling disukai masyarakat Indonesia dengan responden sebanyak 21% (dataIndonesia.id, 2022b).

**Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024**

***PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA***

**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**



**Gambar 1. 1 Olahraga Terpopuler di Dunia**  
(Sumber : dataIndonesia, 2022a)

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang banyak di gemari oleh seluruh kalangan masyarakat yang dimainkan oleh 11 orang di setiap tim yang dibagi menjadi beberapa posisi yang sesuai dengan tugasnya masing-masing (Sirotol, 2021). Tujuan utama dari setiap regu di sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memepertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan (Ruslan et al., 2020). Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Akbar, 2021). Permainan sepakbola berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar lapangan 65 sampai 75 meter, yang di batasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,24 meter dan lebar 7,32 meter (Prakarsa & Umar, 2020).

Gerakan-gerakan para pemain Sepakbola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam teknik dasar permainan sepakbola yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik penjaga gawang (Ruslan et al., 2020). Teknik dalam sepakbola menurut Gifford (2012) (dalam Prakarsa & Umar, 2020) adalah 1) Gerakan tanpa bola : a) Membayangi atau

menjaga lawan, b) Merampas bola (Tackling), c) Tangkapan. 2) Gerakan dengan bola : a) Shooting, b) Menahan atau mengontrol, c) Heading.

Permainan sepakbola memiliki banyak teknik dasar, tetapi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seluruh pemain sepak bola adalah menendang bola (*shooting*). Kemampuan (*shooting*) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengamankan area sendiri dalam keadaan diserang lawan. *Shooting* merupakan gerak dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola dan merupakan salah satu cara untuk mencetak gol (Ruslan et al., 2020).

Menurut Mielke (2007) (dalam Prakarsa & Umar, 2020) “Tujuan permainan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang untuk mencetak gol sebanyak mungkin”. Seseorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dengan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan”. Sepakbola adalah permainan dimana setiap pemain memiliki sebuah kesempatan untuk bisa memenangkan setiap pertandingan dan apabila pemain itu sendiri memiliki peluang ruang untuk melakukan *shooting* bola ke gawang dengan posisi sudut yang sulit di jangkau oleh kiper, baik bola itu berada di bawah atau berada di atas pojok gawang di sebelah kanan atau kiri kiper (Japari et al., 2020).

*Shooting* atau lebih dikenal dengan dengan istilah tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. (Prakarsa & Umar, 2020). Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting on the goal*), menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sanggantara, 2016). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

**Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) adalah salah satu universitas yang memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola. Berdasarkan pengamatan penulis pada UKM Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia, pemain belum pernah melakukan tes yang dapat mengukur kemampuan *shooting* pemain sehingga hal tersebut menyebabkan pelatih tidak dapat melihat perkembangan permainan dalam segala persiapan pertandingan.

Maka, meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola diperlukannya latihan yang mengarahkan pada penguatan otot tungkai pemain. Upaya meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola dapat dilakukan dengan latihan rutin dan sistematis (Ruslan et al., 2020). Latihan adalah kegiatan atau aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan fisik atau keterampilan gerak tertentu (Irwandi, 2017). Menurut Syafruddin (2014) Latihan atau *training* merupakan “suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks, kemampuan sikap, dan perilaku. Mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan bentuk latihan yang tepat dan sesuai. Latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan daya otot tungkai guna meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* dapat meningkatkan kecepatan pemain dalam melakukan *shooting* (Mukti et al., 2023). Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang populer dikalangan pelatih karena mempunyai kelebihan dibanding latihan lainnya yaitu menstimulasi melibatkan kontraksi eksentrik dan isotonik berbagai kelompok otot yang berdampak pada kekuatan, kecepatan, dan kelincahan otot sekaligus. Latihan *plyometric* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Leg Bound*, *Single Leg Hop*, *Double Leg Bound*, dan *Double Leg Hop*. Latihan *plyometric* digunakan dalam penelitian ini dikarenakan merupakan salah satu bentuk latihan yang populer dikalangan pelatih karena mempunyai kelebihan dibanding latihan lainnya yaitu menstimulasi melibatkan kontraksi eksentrik dan isotonik berbagai kelompok otot yang berdampak pada kekuatan, kecepatan, dan kelincahan otot sekaligus (Sirotol, 2021).

**Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP  
KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA**

**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

*Single leg bound* adalah latihan *plyometric* yang dilakukan dengan cara tumpuan satu kaki saat melakukan salah satu kaki membentuk 90 derajat, kemudian lompat setinggi mungkin dan mendarat dengan kaki yang sama. Usahakan agar kaki penyeimbang tidak menyentuh tanah. Mendaratlah dengan salah satu kaki sebagai penyangga badan dan kemudian lompat lagi dengan posisi semula (Ihkwan et al., 2010).

Latihan *Double Leg Bound* adalah metode latihan *plyometric* untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini menargetkan otot pada paha depan, paha belakang, *glutes* dan betis, latihan ini tidak memerlukan peralatan ekstra. Pelaksananya diawali dengan sikap awal badan tegak, kedua kaki agak menekuk kebawah, kedua tangan di ayunkan kebelakang, pada saat siap kumpulan tenaga dibagian kaki, dan tolakan kedua kaki dengan setinggi mungkin, saat mendarat gunakan kedua kaki tersebut (Ismawan et al., 2019).

*Single leg hop* adalah latihan fisioterapi dimana latihan ini dilakukan dengan cara berlari menggunakan satu kaki dengan loncatan semaksimal mungkin. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil kekuatan kontraksi otot yang baik. 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. *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 (Akbar, 2021).

*Double leg hop* merupakan latihan dengan cara melompat setinggi-tingginya menggunakan dua kaki secara bersamaan ke arah depan yang berguna untuk mengembangkan kecepatan dan *power* otot tungkai. Latihan ini bekerja pada otot kaki atau tungkai diantaranya adalah *gluteals* (pinggul), *hamstrings* (otot paha bagian belakang), *quadriceps* (otot paha bagian depan), dan *gastrocnemius* (otot betis) (Utomo, 2018).

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan

untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki.

Dari beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan tersebut, maka diduga power tungkai turut menentukan kecepatan bola yang di tendang ke arah gawang dalam sepak bola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian sebagai pembuktian secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting*, banyak atlet yang masih kesulitan ketika akan melakukan tendangan ketika mendekati gawang lawan alhasil bola yang dihasilkan tidak keras sasaran dan cepat, karena *shooting* merupakan teknik dasar yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan sepakbola disamping teknik teknik dasar lainnya untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg* Dan *Double Leg* Terhadap Kecepatan *Shooting* Atlet Sepak Bola”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric single leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola?

**Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA**

**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas tersebut, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric single leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teoritis tentang bagaimana latihan *plyometric single leg* dan *double leg* dapat mempengaruhi kecepatan *shooting* pemain sepakbola. Hal ini dapat melengkapi teori-teori yang ada tentang latihan daya otot tungkai dalam konteks olahraga tertentu.

Sedangkan secara praktis penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kedua jenis latihan *plyometric* dalam meningkatkan kecepatan *shooting*. Hal ini bisa membantu pelatih dan atlet untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan mereka.

### **1.5 Batasan Masalah**

Batasan penelitian yaitu untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar penelitian terarah sehingga penelitian mudah tercapai. Adapun Batasan penelitian ini, yaitu :

- 1.5.1 Sejauh mana pengaruh latihan *plyometric single leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepak bola.
- 1.5.2 Sejauh mana pengaruh latihan *plyometric double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepak bola.
- 1.5.3 Sejauh mana perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.

## **1.6 Struktur Organisasi**

Struktur organisasi dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI Tahun 2021 ( Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dilihat dibawah ini :

Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. Bab II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait sepakbola, latihan, *plyometric*, *shooting*, kerangka berfikir, dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan dan hasil pembahasan terkait hasil penelitian. Bab V Simpulan, Implikasi, Saran berisikan simpulan, implikasi, saran berisikan atas hasil penelitian yang telah dilakukan.