

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau digemari. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, remaja bahkan anak-anak. Dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepak bola dapat dilakukan di klub terorganisasi. Sepakbola merupakan olahraga yang paling disukai oleh masyarakat Indonesia, baik di kota-kota besar maupun di daerah-daerah, dan sebutannya pun beragam seperti klub sepakbola, serta ada juga yang disebut SSB yaitu Sekolah Sepak Bola yang bertujuan untuk mendidik dan melatih anak-anak baik dari fisik, teknik, taktik, maupun mental.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (outdoor) dan didalam ruangan tertutup (in door). Kemudian diperkuat oleh Sucipto dkk (2000, hlm 7) dalam bukunya tentang definisi sepak bola:

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Bermain sepak bola memerlukan teknik dasar yang baik yang akan membentuk kerjasama tim dan memajukan kualitas dalam bermain hingga menghasilkan kemenangan. Untuk meningkatkan kemampuan dasar tersebut, dapat dilakukan dengan berlatih gerakan dasar sederhana dengan aturan yang disesuaikan. Pengajaran materi sepak bola dapat menggunakan atau memanfaatkan teknik-teknik dasar. Mielke (2007) memaparkan bahwa ada tujuh teknik dasar yang perlu disanggupi oleh seorang pemain, seperti; *trapping* (mengandaikan), *shooting* (menyepak), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul), *dribbling* (menggiring), *juggling* (menimang), serta *throw-in* (lemparan ke dalam). Nusri (2002, hlm. 16)

menyatakan bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menahan (*trapping*), mengontrol (*control*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), lempar ke dalam (*throw in*), gerak tipu, Penjaga gawang (*goal keeper*).

Dalam sepak bola, teknik *passing* dibagi menjadi dua, yakni *passing* lambung dan *passing* datar (bawah menyusur tanah).dalam *passing* ,bagian tubuh banyak memegang peranan penting salah satunya adalah kaki. Herwin (2004, hlm. 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah.

Asian Football Confederation (AFC) (2006,hlm 17) menjelaskan bahwa “ada empat kategori tahapan perkembangan pemain, salah satunya tahapan pembentukan yaitu, pada usia 14-16 tahun. Pada tahapan pembentukan ini termasuk dalam kategori awal remaja, pemain atau atlet mengalami perubahan perkembangan fisik, psikologi dan emosional yang signifikan”. Putera (2010, hlm 24) mendefinisikan bahwa karakteristik pertumbuhan pada usia 13-14 tahun yaitu, (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat, (2) Secara psikologis pemain cenderung labil karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru, (3) Secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan *agility* dan koordinasi pemain, dan (4) Meski masa ini disebut sebagai usia krisis, tetap ada hal positif yang bisa diambil apabila ditangani dengan porsi latihan yang tepat. Peran pelatih dalam tahap pembentukan mampu mengidentifikasi perubahan dan membantu atlet dalam menerima sebuah perubahan serta melewati tantangan baru terhadap perubahan perkembangan fisik,

Tendangan jarak jauh adalah salah satu jenis teknik menendang bola ketika bermain pada jarak yang jauh,(Rahmat, Jafar, & Ifwandi, 2015). Menendang bola merupakan salah satu latihan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Perhatikan gerak-gerakan para pemain sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Iskandar, (2017) Menendang merupakan teknik dasar yang sangat dominan dalam permainan

sepak bola dengan tujuan memberi umpan pada teman, menembak bola ke mulut gawang, dan membuat gol kemenangan melalui tendangan. Dalam permainan sepak bola kecerdasan pemain kadang diukur melalui kecerdikan pemain dalam menempatkan bola. Pemain melihat kondisi teman yang kosong untuk diberikan umpan. Dalam banyak kesempatan pemain kadang-kadang menempatkan bola pada posisi jarak yang cukup jauh untuk ditendang, oleh karenanya untuk mendapatkan hasil tendangan pemain harus dibekali kemampuan fisik yang baik.

Salah satu teknik menendang dalam sepak bola yaitu teknik *long pass*. Berkaitan dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 21) *long pass* adalah menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Pada umumnya menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh. *Sport Science* (dalam Anshori, 2016) menjelaskan *long pass* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. *Long pass* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya.

Berdasarkan pada pengamat yang telah penulis meneliti lakukan, kemampuan siswa dalam melakukan teknik *long pass* masih terbilang kurang baik. Lemahnya tendangan jauh pada SSB Sindos sehingga penulis melakukan treatment latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* dapat menjadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan tendangan jauh pada pemain SSB Sindos KU 14-15 tahun. Terlihat dari jauhnya tendangan masih belum telalu jauh. bentuk latihan di SSB sindos jarang menerapkan latihan *long pass*.

Latihan *knee tuck jump* merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan melompat ke atas ke depan dengan kedua kaki diangkat tinggi ke depan dada (Ashari dkk, 2019, hlm. 116). Menurut Sajoto dalam Nugroho (2015, hlm. 26) latihan *knee tuck jump* adalah salah satu metode latihan *pliometrik*, dimana latihan *pliometrik* berguna untuk meningkatkan power otot tungkai. Power merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Latihan ini dilaksanakan di atas permukaan yang rata dan didasarkan pada rumput, matras atau matras, dll. Untuk mengurangi risiko cedera. Dosis melakukan latihan *pliometrik* adalah 3-5 set dengan

repetisi 8-12 dengan waktu istirahat 2 menit kemenegpora dalam Hananingsih, (2017, hlm. 3). Ketika melakukan gerakan latihan *knee tuck jump* ada beberapa otot yang berkembang yaitu seperti fleksor pinggul dan paha, gastrocnemius, gluteals, *quadriceps* dan *hamstrings* (Radcliffe dan Farentions dalam Hafidz dkk, 2016, hlm. 428). Dalam penelitian ini, latihan *knee tuck jump* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh.

Depth jump adalah jenis latihan *plyometric*, yang melibatkan produksi cepat, gerakan kuat secara berulang untuk periode waktu yang singkat. Latihan ini penting untuk cabang olahraga seperti sepakbola, gulat dan voli. Metode ini tidak hanya membantu meningkatkan stamina otot tetapi, juga untuk meningkatkan metabolisme setelah latihan, sehingga tubuh akan terus menggunakan lemak sebagai sumber utama energi selama tiga sampai enam jam. *Depth jump* membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah. *Depth jump* dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjatuhkan ketanah, kemudian berusaha untuk melompat kebelakang hingga setinggi kotak. *Depth jump* memerlukan intensitas yang ditentukan, maka seharusnya gerakan *depth jump* dilakukan dengan melompat bukan melangkah diatas kotak, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan peneliti dengan judul “Pengaruh Latihan Depth Jump dan Knee Tuck Jump terhadap Peningkatan Kemampuan tendangan Jarak Jauh Sepak Bola”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*.
- 1.3.2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*.
- 1.3.3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan *longpass*.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hasil latihan atau pembelajaran untuk atlet ataupun siswa khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan pengaruh latihan melalui *depth jump* dan *knee tuck jump* terhadap atlet sepak serta dapat menjadi bahan referensi kepada pihak yang berkepentingan dalam

mengembangkan keilmuan kepelatihan olahraga di SSB Sindos kota bandung atau penelitian lebih lanjut latihan ini.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru atau pelatih sepak bola bentuk meningkatkan performa atlet.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk meningkatkan keterampilan bermain atlet dalam mengikuti proses selama latihan.