

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat dijadikan kiblat persepakbolaan modern. Banyak yang sependapat bahwa perkembangan sepakbola di Inggris mengawali reformasi sepakbola dunia.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang paling digandrungi dan menyita perhatian masyarakat dunia. Dari mulai anak-anak sampai orang dewasa semua sangat menggemari sepakbola. Apalagi dalam perkembangannya saat ini banyak muncul perkumpulan atau klub-klub sepakbola di masyarakat, baik itu untuk rekreasi ataupun prestasi. Dalam permainan sepakbola suatu tim sering dikatakan dengan sebutan kesebelasan karena memang satu tim terdiri dari sebelas pemain termasuk salah satunya seorang penjaga gawang. Hal ini dikemukakan juga oleh Sucipto, dkk. (2000:7) : "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang".

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan sebelas orang. Suatu kesebelasan dikatakan baik apabila memiliki pemain-pemain yang memiliki kemampuan kerjasama, penguasaan teknik dasar, dan kemahiran menguasai jalannya pertandingan. Untuk mendapatkan organisasi permainan yang baik maka diperlukan penguasaan semua aspek di atas. Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan sepakbola seperti yang dijelaskan oleh Usli dkk. (2008:36) :

Termasuk teknik dalam sepakbola diantaranya adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, meng-*heading* bola, dan teknik menjaga gawang. Dari teknik tersebut dapat dikembangkan lagi ke dalam

bermacam-macam teknik yang lebih bervariasi disesuaikan dengan fungsi dan tujuannya dalam situasi pertandingan.

Seperti diketahui bahwa sepakbola merupakan olahraga permainan yang dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan aktif, di luar kewenangan seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola dengan tangan pada area kotak penalti. Kaki merupakan bagian tubuh dominan dalam teknik-teknik dasar sepakbola, diantaranya *passing, dribbling, controlling*, dan *shooting*. Menurut Koger (2005:19) : "Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya". Selain untuk mengoper, dari sudut pandang penyerangan tendangan juga digunakan untuk tujuan mencetak gol. Untuk mencapai tujuan tersebut, Mielke (2003:67) mengungkapkan : "Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan"

Tendangan ke gawang atau *shooting* yang dimaksud disini adalah tembakan dengan menggunakan kaki dari luar kotak penalti ataupun dalam area penjaga gawang. Meskipun akurasi dalam *shooting* itu sangatlah penting namun pada kenyataannya porsi latihan menembak ke gawang sering diabaikan, sehingga sering terjadi kegagalan dalam menembakan bola ke gawang lawan pada saat memiliki kesempatan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain ; timing tidak tepat, kecepatan tembakan yang lemah, dan posisi badan yang tidak tepat untuk melakukan tembakan.

Tendangan ke gawang memiliki beberapa prinsip yang harus dipenuhi. Nelson (1983) dalam Usli, dkk. (2008:41) mengemukakan :

1. Tentukan jarak sasaran yang diinginkan
2. Pandangan terhadap bola
3. Perhatikan teknik menendang baik bola diam ataupun bergerak
4. Tubuh, khususnya kaki yang akan menendang tetap rileks
5. Gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan
6. Perhatikan pula gerak lanjut dari kaki atau follow through.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kekuatan yang cepat dari ayunan tungkai atau *power* tungkai. kekuatan yang cepat pada tungkai (*power* tungkai) yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau hasil penggabungan dari kontraksi otot dan kecepatan.). Harsono (1988:200) mengemukakan bahwa: “Power adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan Persunay (1994:2) menjelaskan bahwa:

Power (speed strength) adalah kemampuan system neuromascular menghasilkan kekuatan yang sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan system neuromascular untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi yang setinggi-tingginya.

Disini peneliti mengambil tungkai sebagai salah satu otot untuk mengembangkan salah satu komponen kondisi fisik yaitu *power*. Tungkai merupakan fondasi tubuh manusia untuk menopang banyak kegiatan dan lebih luas daripada itu, otot tungkai berperan sangat penting dalam hampir semua macam cabang olahraga. Tungkai termasuk ke dalam kelompok anggota kelompok rangka anggota badan. Mengenai pentingnya tungkai, Achmad Damiri (1992:63), menjelaskan: “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, menahan berat badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak), dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dapat menendang dan lain sebagainya.”

Otot tungkai bagian atas terdiri dari beberapa bagian, yaitu bagian depan dan bagian belakang. Rai (2006:70) menjelaskan otot tungkai bagian depan sebagai berikut:

Otot tungkai bagian depan terdiri dari 4 bagian utama sehingga dinamakan *quadriceps: rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, dan sartorius*. Otot paha bagian depan yang baik merupakan elemen penting dalam gerakan melompat, meloncat, menendang dan berlari seperti yang ditemukan pada cabang olahraga lainnya.

Peran serta dari *power* otot tungkai sangat menentukan karena berfungsi untuk mengayunkan kaki tendang dari arah belakang ke depan dan dilakukan dengan sangat cepat dalam waktu yang relatif singkat. Guna mendapatkan tendangan yang cepat dan keras dibutuhkan faktor kondisi fisik yaitu *power* (kekuatan yang cepat). Menurut Scheunemann (2012:147) : "Power besar pengaruhnya terhadap kekuatan dan kecepatan tembakan".

Untuk latihan *power* bisa dilakukan dengan latihan beban (*weight training*) baik itu dengan *internal resistance* maupun *eksternal resistance* dan latihan-latihan *plyometrics*. Dalam latihan beban (*weight training*) ada beberapa alat dan bentuk latihan yang bisa digunakan untuk melatih *power* tungkai, diantaranya *leg press, squat, leg extention, leg curl, lunges, front squat, side squat, calf raise*. Sedangkan latihan *plyometrics* dapat menggunakan bentuk latihan *box jump, split jumps, jumping, knee tuck jump* dll. .

Plyometrics adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Radcliffe (1999:1) menyatakan : "*Plyometrics is a method of developing explosive power. It is also an important component of most athletic performances*", atau terjemahannya adalah : 'Pliometrik merupakan metode untuk meningkatkan daya ledak. Selain itu, juga merupakan komponen penting dalam kinerja atletik.'

Peneliti akan mengambil bentuk *Split Jump dan Knee-tuck Jump* sebagai latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai karena keduanya termasuk dalam bentuk latihan metode *Plyometrics*, terlebih gerakan *Split jump* mirip dengan ayunan kaki pada saat melakukan *shooting*.

Pelaksanaan latihan *plyometrics* dengan bentuk *Split Jump* dimulai dengan posisi split dengan satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Chu (1992:2) menjelaskan : "lompatan dilakukan dan diselesaikan di tempat yang sama". Kemudian latihan lain yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai adalah *Knee tuck jump*. Gerakannya yaitu meloncat dengan lutut ditekuk dan kaki

menolak pada tanah untuk melompat dan mendarat dengan mengeper . Seperti yang dikemukakan oleh Radcliffe (1999:52):

Begin by rapidly dipping down to about the quarter squat and immediately explode upward. Drive the knees high toward the chest and attempt to touch them to palms of the hands. Upon landing repeat the sequence, each time driving knees upward and tucking the feet under the body. Perform multiple sponges at a rapid rate with minimal ground contact.

Latihan *Knee tuck jump* berpengaruh pada otot *gluteus, gastrocnemius, quadriceps, hamstring dan hip flexors*.

Oleh karena adanya pertimbangan untuk membandingkan dua bentuk latihan ini sesuai dengan prinsip spesifikasi, maka peneliti menganggap penting dan tertarik untuk melakukan penelitian dari dua bentuk latihan di atas. Selain itu, untuk mengetahui manakah dari dua bentuk latihan tersebut yang lebih spesifik terhadap peningkatan *power otot tungkai* serta mendukung untuk meningkatkan kecepatan laju bola hasil tembakan (*shooting*). Sehingga peneliti mengambil judul, yaitu : **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* dan *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER OTOT TUNGKAI* dan DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Split Jump* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power otot tungkai* pada cabang olahraga sepakbola ?
2. Apakah latihan *Knee-tuck Jump* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power otot tungkai* pada cabang olahraga sepakbola ?
3. Manakah dari *Split jump* atau *Knee-tuck Jump* yang secara spesifikasi gerakan lebih mendukung terhadap hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah latihan *Split Jump* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power otot tungkai* pada cabang olahraga sepakbola?
2. Untuk mengetahui apakah latihan *Knee-tuck Jump* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power otot tungkai* pada cabang olahraga sepakbola ?
3. Untuk mengetahui manakah dari *Split jump* atau *Knee-tuck Jump* yang secara spesifikasi gerakan lebih mendukung terhadap hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola ?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian tujuan penelitian di atas penulis mengharapkan bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi para mahasiswa FPOK khususnya dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga sepakbola.

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat menjadi sumbangan ilmu dan pengetahuan tambahan di dalam sepakbola, khususnya untuk pengembangan di bidang kondisi fisik juga dalam aspek teknik. Selain itu, dapat memberikan sumbangsih bagi lembaga dalam mengembangkan ilmu keolahragaan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para insan olahraga, baik itu pengurus, pelatih, dan juga untuk para pemain sepakbola itu sendiri untuk dapat di gunakan sebagai pedoman dalam pelatihan dari segi kondisi fisik yaitu dalam hal metode *Plyometrics* bentuk *Split Jump* dan *Knee-tuck jump*

terhadap peningkatan power otot tungkai dan dukungannya terhadap peningkatan hasil *Shooting*.

E. Pembatasan Masalah

Batasan penelitian merupakan elemen yang sangat penting dalam penelitian karena dengan mengetahui batasan dalam penelitian, maka kita bisa lebih efektif dan efisien dalam melakukan penelitian tersebut. Lebih lanjut dijelaskan mengenai batasan penelitian, Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Split Jump dan Knee-tuck Jump*.
2. Variable terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini yaitu peningkatan *power otot tungkai* dan dukungannya terhadap hasil shooting.
3. Populasi dan sampel : populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB KPAD Bandung KU-15. Sedangkan sampelnya dengan menggunakan teknik sampling jenuh, maka peneliti mengambil 20 orang siswa. Kelompok A dan B, 10 orang menggunakan program latihan dan yang 10 orang lagi tanpa menggunakan program latihan.
4. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada kemampuan power otot tungkai dan dukungannya terhadap hasil shooting.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

BAB I yang memuat tentang a) Latar belakang masalah, b) Rumusan masalah, c) Tujuan penelitian, d) Manfaat penelitian, e) Batasan penelitian, dan f) Struktur organisasi skripsi.

BAB II menerangkan tentang a) Hakikat kondisi fisik, b) Hakikat metode pelatihan *Plyometrics*, c) Hakikat Power, d) Hakikat *Shooting*, e) Prinsip latihan, f) Hakikat latihan *Split Jump*, g) Hakikat latihan *Knee-tuck Jump*, h) Sepakbola.

BAB III berisi penjabaran mengenai a) Metode penelitian, b) Populasi dan Sampel, c) Penentuan kelompok sampel, d) Desain penelitian, e) Definisi penelitian, f) Instrument penelitian, g) Prosedur pelaksanaan penelitian, h) Pelaksanaan latihan, i) Tempat dan Waktu Pelaksanaan, j) Program latihan, k) Prosedur pengolahan data.

BAB IV membahas mengenai a) Hasil pengolahan data dan analisis data, b) Pengujian hipotesis, dan c) Diskusi penemuan.

BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.