

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kegiatan olahraga tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Kegiatan olahraga walaupun menguras tenaga namun di sisi lain mendapatkan manfaat secara fisik dan psikis. Olahraga terdapat berbagai macam bentuk yaitu atletik, permainan, *aquatic*, *gymnastic* dan bela diri. Dari semua bentuk olahraga yang paling banyak digemari masyarakat adalah olahraga permainan. Salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola. Olahraga ini sangat mudah dimainkan, asalkan ada bola dan gawang permainan bisa berlangsung.

Olahraga ini memiliki peraturan dan tujuan tertentu, seperti yang dijelaskan oleh Joseph A. Luxbacher (1996) menyatakan bahwa:

Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang bertugas menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalti, yaitu daerah yang berukuran lebar 44 *yard* dan 18 *yard* pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. (hlm. 2)

Joseph A Luxbacher (1996, hlm 2) juga menjelaskan tujuan dan cara menentukan kemenangan permainan sepak bola yaitu, “Gol diciptakan dengan memasukan bola ke gawang lawan. Setiap gol dihitung skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan”. Yang dimaksud dalam kedua pernyataan itu adalah olahraga sepak bola dimainkan oleh 2 tim yang beranggotakan 11 orang, dan terdapat satu posisi yang diberi kelebihan dapat menahan bola menggunakan tangan yaitu penjaga gawang. Tujuan permainan ini mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, yang mendapat gol terbanyak memenangkan permainan.

Pada olahraga sepak bola terdapat satu posisi yang harus memiliki keterampilan yang berbeda, yaitu penjaga gawang. Tugasnya menjaga gawang agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan. Kiper atau penjaga gawang diperbolehkan mengontrol bola dengan tangan, asalkan berada di daerah kotak *penalty* seperti yang dijelaskan Joseph A Luxbacher (1996, hlm 125) “Dia adalah satu-satunya pemain di lapangan yang bisa menghentikan bola menggunakan tangan asalkan berada di daerah kekuasaannya yaitu di kotak penalti”. Kemudian Maulwi Saelan (1970, hlm 79) menambahkan “Penjaga gawang itu seorang pemain dari regu sepak bola yang bertugas secara langsung mempertahankan gawang. Untuk memperingan tugasnya ia diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tertentu”.

Posisi penjaga gawang disebut juga sebagai komandan lapangan karena dia dapat melihat situasi lapangan secara menyeluruh, ialah yang memberikan intruksi kepada rekan timnya baik saat menyerang maupun bertahan. Dijelaskan juga oleh Joseph A Luxbacher (1996, hlm 125) “Untuk bermain sebagai kiper anda harus mampu menangkap atau menahan semua tipe tembakan yang mengarah pada gawang anda. Pada suatu saat mungkin harus terjun untuk menyelamatkan tembakan dari segala arah”. Kemampuan penjaga gawang sangat menentukan kemenangan tim, karena disaat kemampuan penjaga gawang kurang baik berpengaruh pada mental rekan timnya. Baik dari teknik tangkapan, komunikasi yang kurang baik, kualitas *passing* maupun keputusan yang diambil penjaga gawang tersebut.

Terdapat salah satu gerakan yang harus dikuasai penjaga gawang yaitu tendangan kiper. Menurut Joseph A. Luxbacher terdapat 2 teknik tendangan kiper yaitu *drop kick* dan *full volley* (hlm. 138). Diantara kedua teknik itu, umumnya yang digunakan adalah tendangan *full volley*. Tendangan ini dilakukan saat kiper berhasil menangkap bola. Tendangan *full volley* ini bertujuan untuk memberikan umpan pada rekan yang berada jauh di depan, dan dapat menjadi serangan balik yang cepat. Maulwi Saelan (1970, hlm 108) mengemukakan keuntungan kiper dapat melakukan gerakan tersebut sebagai berikut “Karena jauhnya yang dapat dicapai oleh tendangan kiper, maka dapat dianggap bahwa ini merupakan unsur terbaik serangan dari

kiper”. Maulwi Saellan (1970, hlm 108) juga menambahkan persoalan untuk mendapat hasil tendangan yang jauh “Jika yang penting soal jaraknya maka diajarkan untuk menggunakan tendangan penuh”

Joseph A Luxbacker (1996, hlm 139) menjelaskan cara melakukan teknik tendangan *full volley* yang baik sebagai berikut:

Untuk melakukan tendangan *full volley*, berdirilah tegak menghadap target. Pegang bola dengan tangan yang berlawanan dengan kaki yang akan menendang dan ulurkan tangan ke depan sehingga bola berada pada ketinggian pinggang. Kemudian langkahkan kaki yang tidak menendang kedepan, lepaskan bola, lalu tendang tinggi ke udara sekeras mungkin dengan *instep*. Kaki anda harus diluruskan sepenuhnya dan dikuatkan.

Tidak hanya teknik yang mempengaruhi hasil tendangan yang baik, dibutuhkan juga *power* otot tungkai yang kuat untuk mencapai hasil tendangan yang jauh. Lemahnya *power* otot tungkai mengakibatkan hasil tendangan tidak jauh sehingga tujuan untuk serangan balik yang cepat maupun memberikan umpan pada rekan yang berada jauh didepan gagal. Tendangan ini biasanya ditargetkan pada posisi *striker* yang berada jauh di depan. Keberhasilan seorang kiper dalam mencapai prestasi tinggi tidak dapat tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1990, hlm.100) bahwa ”Tujuan serta sasaran dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga terdapat beberapa hal yang harus di perhatikan diantaranya adalah kondisi fisik. Harsono (2016, hlm 1) mengemukakan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mendukung program latihan atlet, kondisi fisik merupakan kondisi dimana fisik atlet terlihat dapat melakukan program latihan yang diberikan. Sedangkan *power* Harsono (2016, hlm 55) mengemukakan bahwa “*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Selanjutnya Harsono (1988, hlm 200) menjelaskan bahwa ”*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan

kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”. *Power* diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. *Power* terdiri dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Mengenai *power* diungkapkan oleh Bompa (1988, hlm 279) bahwa: “*Power is the product of two abilities strength and speed*”. Begitu pula pendapat dari Dick dkk yang dikutip oleh Harsono (2016, hlm 80) mengemukakan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat”. Berkaitan dengan penelitian adalah dilakukan dengan pemahaman bahwa *power* sangatlah penting untuk cabang-cabang olahraga terutama sepak bola, apabila seorang atlet kiper memiliki *power* otot tungkai yang baik maka hasil tendangan akan lebih jauh, dikemukakan oleh Weineck (2000, dalam Hilmi Zadah Faidlullah J, hlm 2) ‘Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal’.

Dalam permainan sepakbola, terutama penjaga gawang banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan, salah satu yang sangat mendukung adalah *power* otot tungkai saat melakukan tendangan *full volley*. Bentuk latihan yang sering digunakan dalam latihan *power* otot tungkai pada kiper diantaranya dengan latihan *squat jump* dan *rubber leg extention*, maka dari itu penulis mengambil kedua bentuk latihan tersebut untuk mengetahui dan membandingkan mana yang lebih efektif dalam latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang berpengaruh pada hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang. Penelitian ini mengambil data dari atlet SSB IPI GS KU 15-17, karena apabila mengambil sampel dari KU dibawah 15 tahun kemudian diberikan treatment latihan *power* otot tungkai yang berat dikhawatirkan akan menghambat pertumbuhan anak.

Bagian otot tubuh yang sangat dominan pada saat melakukan tendangan *full volley* adalah otot bagian *quadriceps* dan *hamstring*. Otot yang sangat kuat seperti otot *quadriceps* dan *hamstring* yang mempunyai daya ledak sangat kuat pada saat melakukan gerakan menendang. Maka dari itu atlet kiper sangat penting dalam melatih *power* otot *quadriceps* dan *hamstring*.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Perbandingan Latihan *Squat jump* Dengan *Rubber leg extention* Terhadap Hasil Jarak Tendangan *Full volley* Penjaga Gawang Sepak Bola yang masih aktif di SSB IPI GS. Peneliti meyakini akan adanya keuntungan yang dapat diambil yaitu informasi tentang adanya perbandingan latihan *squat jump* dengan *rubber leg extention* terhadap hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola dengan data-data otentik yang akan didapat.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan secara umum sebagai berikut:

1. Apakah latihan *squat jump* berpengaruh terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?
2. Apakah latihan *rubber leg extention* berpengaruh terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *squat jump* dengan *rubber leg extention* terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?

1.3 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan aspek kekuatan.
2. Bagi peneliti yaitu penelitian memberikan pengalaman belajar yang berharga tentang olahraga sepak bola khususnya penjaga gawang.
3. Bagi pengurus dan pelatih SSB IPI GS yaitu hasil penelitian dapat mendorong untuk meningkatkan, mengembangkan dan memperbaiki teknik dan *power* tungkai penjaga gawang dengan latihan *squat jump* dan *rubber leg extention* agar bisa berprestasi.
4. Bagi atlet yang mengikuti penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang bentuk latihan dan pentingnya *power* tungkai terhadap hasil tendangan *full volley*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti menentukan tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar latihan *squat jump* berpengaruh terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?
2. Untuk mengetahui seberapa besar latihan *rubber leg extention* berpengaruh terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan *squat jump* dengan *rubber leg extention* terhadap hasil jarak tendangan *full volley* penjaga gawang?

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut;

Bab I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian, tujuan penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.

Bab III: Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV: Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.

Bab V: Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi tentang hasil penelitian.

