

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang banyak di gemari oleh seluruh kalangan masyarakat. Sepak bola dimainkan oleh 11 orang di setiap tim yang dibagi menjadi beberapa posisi yang sesuai dengan tugasnya masing-masing, Pada dasarnya tujuan dari sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyak nya dan mempertahankan gawang dari lawan agar tidak kebobolan. Sama seperti cabang olahraga lainnya, sepak bola memiliki teknik-teknik dasar yang membantu dalam bermain dengan baik. Menurut Sucipto (2015, hlm 23) “Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal Keeping*)”.

Dilihat dari karakterisitik permainan sepak bola, sepak bola merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut para atletnya menguasai teknik dan kondisi fisik, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Mengenai hal itu Harsono (2016, hlm 39) mengemukakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental”.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (2015, hlm 40) dalam bukunya mengemukakan bahwa dalam latihan fisik, terdapat beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan dan dikembangkan, komponen fisik tersebut adalah daya tahan kardiovaskuer, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*).Dilihat dari karakteristik permainan sepak bola, banyak sekali teknik yang memerlukan *power* yang baik, terutama yang dominan adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai ini berperan penting dalam teknik dasar sepak bola itu sendiri, seperti *shooting*, *passing*, *heading*, *jumping*, dan lain sebagainya.

Banyak sekali bentuk latihan untuk melatih kekuatan *power* otot tungkai, Salah satunya adalah latihan *plyometric*, latihan *plyometric* ini banyak sekali jenisnya yang tentunya disesuaikan dengan bagian yang ingin kita latih. Salah satu bentuk latihan *plyometric* untuk melatih kekuatan otot tungkai adalah *squat jump* hal ini selaras dengan penelitian Santosa, D.W. (2015) menyatakan bahwa latihan *squat jump* dengan *interval* pendek mampu meningkatkan *power* otot tungkai. Dan latihan *plyometric jump to box* hal ini di selaras dengan penelitian Eknal, dkk. (2016) menyatakan bahwa latihan *jump to box*, *front box jump*, dan *depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai dan kecepatan.

Kedua metode latihan yang telah dipaparkan memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk melatih otot tungkai atau tepatnya otot-otot tungkai, namun dalam pelaksanaannya kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan *squat jump* dengan latihan *plyometric jump to box* terhadap *power* otot tungkai, karena berdasarkan pengalaman dilapangan terdapat sebagian pelatih, terutama yang melatih di pedesaan mengabaikan latihan otot tungkai, kebanyakan hanya mementingkan komponen daya tahan dan kelincahan, padahal dalam hal ini *power* otot tungkai penting untuk dilatih. Untuk melatih *power* otot tungkai tersebut di lakukan dengan metode latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box*. Selain itu masih sedikit penelitian yang mencoba membandingkan latihan tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dengan *Plyometric Jump To Box* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ?
2. Bagaimana pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ?

3. Bagaimanakah perbandingan latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ?

### C. Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan di rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Untuk mengetahui perbandingan latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepakbola, mengenai pengaruh latihan *squat jump* dengan *plyometric jump to box* terhadap hasil peningkatan *power* tungkai dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Secara Praktis

- a. Untuk peneliti

Menjawab mengenai pengaruh latihan *squat jump* dengan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* tungkai. Dan penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga sepak bola.

- b. Untuk atlet

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet sepak bola, lebih khususnya dapat meningkatkan keterampilan *shooting*, *heading*, *passing*, *jumping*, dan lain sebagainya.

c. Untuk pelatih

Sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas keterampilan atlet melalui latihan peningkatan *power* tungkai.

### E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini mengenai perbandingan pengaruh latihan *squat jump* dengan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan *power* tungkai dalam cabang olahraga sepak bola.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *squat jump* dan *plyometric jump to box*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan *power* tungkai.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB PUTRA FAMILY.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa SSB PUTRA FAMILY KU-16 th.

### F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah-istilah yang terkandung dalam judul penelitian ini, penulis menafsirkan istilah tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh (KBBI)  
Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.
2. Latihan  
Menurut Bompa (1994, hlm 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.
3. *Squat jump*  
Merupakan latihan pliometrik untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini menargetkan otot paha depan, paha belakang, gluteus, dan betis.

4. *Plyometric jump to box*

latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Chu & Myer, 2013, hlm 141).

5. *Power*

Menurut Harsono (2016, hlm 81) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

6. Otot Tungkai

Merupakan jenis otot yang berada di daerah tungkai.