

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memang dari dulu hingga sekarang masih menjadi favorit di semua kalangan. Hal tersebut dapat dilihat dengan banyaknya kaum adam maupun hawa yang sering dilihat di sekitaran kampung halaman saya yaitu kota Subang. Ada yang datang hanya melihat atau menonton sepak bola ada juga yang ingin meningkatkan skill sepak bola nya yaitu dengan berlatih.

Saat ini permainan sepakbola tidak hanya dilakukan untuk pengisi waktu luang melainkan juga bisa dilakukan dengan tujuan mendapatkan prestasi. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, se-orang atlet perlu memperhatikan faktor-faktor penentunya.

Secara umum dalam sepak bola hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian perpanjangan panjang ataupun penalti, tergantung pada sistem pertandingan. mengenai batasan sepak bola menurut Fifa (2014, hlm 17) dalam bukunya yaitu laws of the game dikatakan bahwa:

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagaian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai, permainan tidak akan di mulai jika setiap tim masih kurang dari tujuh pemain.

Adanya teknologi di era modern saat ini sepak bola banyak mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan yang baik maupun pertaturannya. Adanya proses latihan yang baik menambah keterampilan gerak dalam bermain sepak bola sehingga lamban laun gerakan tersebut menjadi otomatisasi dan reflektif, salah satu periode pembinaan dalam pengembangan keterampilan gerak ialah pada usia 9-13 tahun. Banyak pemain-pemain muda sekarang yang

bertalenta mulai dari teknik, fisik mereka sudah menunjang tapi banyak juga pemain yang biasa biasa saja karena mereka masih kurang menguasai teknik dalam sepak bola mulai dari passing, dribbling, stopping karena teknik merupakan suatu kata yang mendasar atau bisa disebut gerakan yang harus dimiliki seorang pemain untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang baik. Karena teknik dalam permainan sepak bola hal yang harus dikuasai oleh setiap pelakunya, anda juga harus mengetahui apa saja teknik dasar dalam permainan sepak bola. Yang harus anda ketahui dan pelajari adalah teknik dasar dalam permainan sepak bola. Seperti passing, dribbling, *shooting* dan lain-lain, menurut Harsono (1998, hlm.100) latihan teknik adalah “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet”. Olah gerak cepat dengan bola merupakan teknik yang harus dikuasai setiap pemain bola untuk melewati hadangan lawan.

Teknik (gerakan) itu perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain baik dalam latihan maupun dalam situasi pertandingan. Olah gerak cepat dengan bola merupakan gerakan gerakan yang menitik beratkan pada gerak kordinasi kaki dengan cepat bertujuan untuk melindungi dan mengecoh lawan. Contohnya ketika mendribbling kita harus mempunyai keseimbangan supaya tidak terjatuh ketika melakukan dribbling Hal tersebut diperjelas oleh coever (1987, hlm 67) “pemain yang ingin melewati lawan disamping harus menguasai teknik-teknik dasar, juga perlu mempelajari cara-cara melakukan olah gerak cepat dengan bola dan gerak tipu”.

Menendang bola ke arah gawang (*shooting*) merupakan keterampilan gerak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Hal ini berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukan bola sebanyak banyak nya ke gawang lawan dan menjaga pertahanan agar tidak kemasukan tim lawan. Dengan ini, *shooting* merupakan upaya untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan cara menendang bola baik dengan arah mendatar maupun melayang di udara dengan kedatangan bola cepat atau lambat bola itu datang atau rendah maupun tinggi nya bola itu datang.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil evaluasi di lapangan , sebuah gol tercipta dikarenakan oleh beberapa hal diantaranya bola masuk ke gawang akibat laju bola yang bergerak cepat dan tidak dapat diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, serta bola masuk ke gawang karena bola bergerak di luar jangkauan penjaga gawang atau penjaga gawang mengalami salah posisi atau tertipu oleh gerakan penendang (shooter). Tendangan (*shooting*) ke arah gawang dengan

cepat sangat sulit diantisipasi tetapi suatu keterampilan akan dapat dikuasai dengan baik jika keterampilan tersebut dilatih berulang ulang, dan semakin lama semakin ditambah beban tugasnya. Menendang bola ke arah gawang dapat dilakukan dengan kondisi bola bergerak dan diam.

Menendang bola bergerak ke arah gawang dapat dilakukan saat seorang pemain mendapatkan operan bola dan langsung menggiring lalu menendangnya ke arah gawang tanpa menghentikanya terlebih dahulu, ataupun diawali dengan menggiring (*dribbling*) bola terlebih dahulu lalu melakukan *shooting* sedangkan menendang bola diam dapat dilakukan ketika wasit memberikan hukuman atas pelanggaran yang dilakukan lawan, misalnya tendangan bebas, tendangan penalti.

Ditinjau dari teknik gerakanya, saat melakukan tendangan ke gawang membutuhkan kekuatan kaki yang baik. Dalam hal ini tubuh hanya mampu bertumpu pada 1 kaki, sedangkan kaki yang 1 laginya melakukan gerakan ayunan yang digunakan untuk menendang bola. Sedangkan ditinjau dari fisik, dibutuhkan power tungkai yang memadai untuk dapat menendang bola dengan cepat, tepat ke sasaran yang diinginkan. Namun hubungan kedua faktor tersebut belum terbukti secara ilmiah, sehingga perlu dilakukan penelitian. Ada pun menurut Rahayu, dkk. (2015:171) menyatakan bahwa “*power* atau daya ledak merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan”. Unsur kemampuan kekuatan dan daya eksplosif otot merupakan unsur yang banyak dibutuhkan oleh beberapa cabang olahraga. Untuk memperoleh *shooting* yang kuat dan cepat diperlukan kekuatan otot yang baik. (Sajoto dalam Supriatna, 1997:152) mengatakan kekuatan otot adalah ke-mampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Karena latihan kekuatan merupakan dasar untuk melakukan shooting yang keras dan cepat dalam olahraga sepak bola. Menurut Harsono (1988:176) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan”. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari menjadi lebih efisien serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena suatu sebab tertentu misalnya karena kecelakaan akan menjadi lemah di-sebabkan serabut ototnya mengecil dan lambat laun dapat mengakibatkan kelumpuhan otot. Selain power yang kuat dan baik untuk menghasilkan tendangan yang baik dan benar, pemain pun harus seharusnya memperhatikan akurasi dan ketepatan dalam mencepluskan bola ke dalam sasaran tidak hanya kencangnya saja tapi ketepatan sebuah tendangan akan berbuah manis ketika akan menciptakan sebuah

peluang. Karena di dalam memasukan bola ke dalam gawang tidak sedikit pemain yang membuang peluang emasnya ketika mendapatkan peluang dalam *shooting*. Ada pun menurut Muh Sajoto: (1995. Hlm, 9) ketepatan dan akurasi adalah “kemampuan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu”.

Oleh karena itu, ketepatan dapat diartikan menggambarkan kesesuaian antara usaha yang dilakukan dengan sasaran atau tujuan. Berkenaan dengan menendang bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola, jadi yang dimaksud dengan ketepatan hasil tendangan adalah kesesuaian antara arah gerak bola dengan sasaran yang diinginkan.

Dalam melakukan teknik tendangan terhadap bola, kaki di ayunkan ke belakang sebagai awalan, maupun saat melakukan gerakan menendang untuk mengenai bola dapat terjadi gerakan yang efisien dan gerakan tidak efisien. Oleh sebab itu, saat melakukan awalan kaki ayun ke belakang maupun menendang harus memenuhi beberapa kriteria gerak yang efisien.

Hal ini berarti ketika melakukan ayunan kaki ke belakang maupun ayunan kaki ke depan tidak dengan pengeluaran energi yang besar, melainkan melalui energi yang kecil dapat menghasilkan benturan/inpact yang keras dan tepat. Hal ini dapat diperoleh dengan penguasaan teknik tendangan yang sempurna

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 pliometric *single leg bound* dan *double leg bound* terhadap kecepatan *shooting*, banyak pemain 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 bound* Dan *double leg bound* terhadap kecepatan *Shooting*”**

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan pliometric *single leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di SSB Wira Bangsa ?
2. Adakah pengaruh latihan pliometric *double leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di SSB Wira Bangsa?
3. Manakah bentuk latihan yang berpengaruh latihan pliometric *single leg bound* dan *double leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di ssb Wira Bangsa?

1.3. Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara latihan pliometric *single leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di ssb Wira Bangsa.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara latihan pliometric *single leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di ssb Wira Bangsa.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara latihan pliometric *single leg bound* dan *double leg bound* terhadap kecepatan *shooting* di ssb Wira Bangsa.

1.4. Batasan Masalah

Batasan penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas. Maka penelitian ini akan dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini mengukur hasil teknik *shooting* pada titik 15 meter dari gawang.
2. Penelitian ini dilakukan pada atlet SSB Wira Bangsa.

1.5. 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.

1. Secara teoretis dapat dijadikan literatur atau sumbangan keilmuan yang berarti dalam proses pembinaan sepak bola, bahan referensi dan rujukan bagi atlet maupun pelatih dalam upaya mengembangkan diri di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis dapat dijadikan suatu acuan pada proses pelatihan dan pembinaan serta adanya alat ukur tes keterampilan teknik *shooting* sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi pembinaan dengan tujuan untuk melihat tingkat kemampuan atlet SSB Wira Bangsa.

1.6. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- BAB I Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti.
- BAB III Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.
- BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.