

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mengolah kesehatan dan kebugaran jasmani salah satunya dapat melalui kegiatan Olahraga. Saat ini Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sudah menjadi gaya hidup dikalangan masyarakat Indonesia, dan tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga sendiri bermacam-macam, diantaranya untuk mengisi waktu luang, menjaga kondisi fisik, bahkan hanya untuk sekedar hiburan dan lain sebagainya. Seiring dengan berjalannya waktu, olahraga juga dapat menjadi sarana rekreasi bahkan untuk meraih prestasi, banyak kejuaran yang diadakan oleh berbagai elemen serta lembaga masyarakat, sehingga olahraga kini bukan hanya sekedar untuk mengisi kegiatan luang saja atau menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh tetapi dapat menjadi acuan untuk meraih prestasi.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia bahkan saking populernya olahraga sepakbola ini, setiap 4 tahun sekali terdapat kejuaran dunia sepak bola yang diikuti oleh berbagai negara-negara di berbagai belahan dunia atau biasa yang lebih dikenal dengan Piala Dunia yang diselenggarakan oleh Federasi Sepak Bola Dunia (FIFA). Tidak hanya populer di dunia saja, sepak bola juga merupakan olahraga yang sangat populer di tengah-tengah masyarakat Indonesia, penikmat olahraga sepak bola ini pun dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan sampai orang tua pun menikmati olahraga sepakbola ini, tidak memandang laki-laki ataupun perempuan. Oleh karena itu bisa dikatakan olahraga atau permainan sepakbola ini digemari dan disukai sebagian besar elemen masyarakat di Indonesia. Meskipun sepakbola sangat populer di Indonesia, akan tetapi prestasi Indonesia dalam olahraga sepakbola belum begitu banyak dalam kancah Internasional.

Menurut Sumber dari *Wikipedia*, di Indonesia sendiri sejarah olahraga ini diawali dengan lahirnya sebuah organisasi yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta 19 April 1930

yang dipimpin oleh Soeratin Sosrosoegondo yang disebutkan bahwa olahraga ini dikenalkan saat masa penjajahan Belanda. Sosok Soeratin lah yang membawa perkembangan sepakbola di Indonesia, bahkan demi menghargai jasa Soeratin Indonesia menyelenggarakan Piala Soeratin (Soeratin Cup) mulai tahun 1966 yang hingga saat ini menjadikan olahraga menjadi terkenal dan sangat digemari oleh hamper seluruh lapisan masyarakat Indonesia.

Sepak bola pada umumnya dimainkan oleh laki-laki karena untuk bermain sepakbola diperlukan fisik dan stamina yang cukup karena waktu pertandingan sepakbola yang cenderung lebih lama dilakukan dibandingkan olahraga lain dan juga luas lapangan yang cukup besar, sementara fisik yang dimiliki oleh laki-laki lebih baik dan lebih kuat dibandingkan dengan perempuan sehingga laki-laki lebih mampu untuk melakukan olahraga sepakbola.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa gerakan yang dapat dilakukan, diantaranya adalah menendang, berlari, melompat, menyundul bola dan menangkap bola untuk penjaga gawang. Gerakan-gerakan tersebut merupakan salah satu gerakan-gerakan dasar dalam permainan sepakbola. Permainan sepakbola, hampir seluruh bagian anggota tubuh ikut bergerak, tetapi bagian tubuh yang lebih dominan digunakan yaitu tubuh bagian kaki, tubuh bagian tangan, dan kepala.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan dari fungsinya, menendang bola dapat dijadikan cara untuk memberikan bola kepada teman yaitu *passing* atau mengoper dalam berbagai jarak dengan tujuan untuk memainkan tempo permainan sepakbola. Apabila kemampuan menendang bola ini kurang baik, maka maka seorang pemain dapat dikatakan tidak mampu bermain sepakbola dengan baik. *shooting* (tendangan langsung) merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Untuk melakukan tendangan secara baik dan benar, maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat

khususnya untuk menendang bola ke gawang yang jaraknya jauh. Secara mekanik, kecepatan gerak ditentukan oleh force (gaya), dan waktu tempuh. Hal ini berarti, untuk melakukan tendangan harus dilakukan dengan gaya besar, dan dalam waktu tempuh yang singkat.

Selain gerakan dasar dalam sepakbola, menendang juga merupakan gerakan paling dominan yang dilakukan dalam sepakbola. Tujuan utama dari menendang dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper bola (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu atau menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Apabila pemain dalam sepakbola telah menguasai teknik tendangan dengan baik maka akan semakin mudah pula untuk memainkan beberapa pola permainan dan memenangkan pertandingan tersebut. Untuk melakukan tendangan jauh yang baik diperlukan kekuatan otot kaki yang cukup kuat agar hasil dari tendangan tersebut dapat mencapai target yang diinginkan. Agar mendapatkan kekuatan otot kaki yang cukup kuat maka diperlukan juga berbagai latihan yang harus dilakukan, salah satunya adalah dengan latihan *plyometrics*.

*Plyometrics* merupakan sebuah metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai kaki yang menggunakan beban dalam atau beban sendiri. Latihan *plyometrics* merupakan metode latihan yang sumber beban latihannya berasal dari tubuh atlet itu sendiri. Latihan *plyometrics* merupakan salah satu metode latihan yang sangat efisien karena, dapat dilakukan dimana saja dan tidak membutuhkan tempat yang begitu luas. Latihan *plyometrics* juga terdapat berbagai macam dan jenisnya, salah satunya adalah *front jump*. Materi latihan *front jump* merupakan latihan dengan cara melompati atau menaiki suatu objek dengan menggunakan kedua kaki dan dilakukan bergantian secara terus menerus. Dengan melakukan latihan tersebut secara berkala maka dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai kaki sehingga kekuatan otot kaki dapat lebih besar dan dapat menghasilkan tendangan dengan gaya yang lebih besar. Selain untuk melakukan tendangan jauh, memiliki kekuatan otot kaki yang besar terdapat beberapa manfaat lainnya

diantaranya; memiliki bentuk fisik bagian kaki yang ideal, mempermudah dalam melakukan kegiatan sehari-hari, memiliki sendi-sendi dan pergelangan kaki yang sehat serta dapat meminimalisir nyeri otot dan dislokasi atau terkilir dibagian kaki.

Bagi usia siswa Sekolah Dasar, yang sedang dalam fase transisi dan pertumbuhan otot, latihan *plyometrics* merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan, mengingat karakteristik dari latihan *plyometrics* itu sendiri merupakan suatu latihan yang menggunakan beban tubuh praktikan itu sendiri sehingga metode latihan *plyometrics* bukan merupakan latihan yang ringan namun memiliki dampak yang cukup signifikan. Metode latihan *plyometrics* juga latihan yang cocok dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang karena metode latihan *plyometrics* merupakan latihan ringan yang dapat disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan fisik siswa.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepakbola Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V SDN Cinanggung”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi latar belakang diatas maka terdapat masalah yang muncul, yaitu :

1. Bagaimana hasil tendangan jauh siswa kelas V SDN Cinanggung sebelum dilakukan pemberian metode latihan *plyometrics* ?
2. Bagaimana hasil tendangan jauh siswa kelas V SDN Cinanggung sesudah dilakukan pemberian metode latihan *plyometrics* ?
3. Apakah terdapat perbedaan dan pengaruh jauhnya tendangan siswa sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *plyometrics* ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas V SDN Cinanggung dalam melakukan tendangan jarak jauh sebelum dilakukan metode latihan *plyometrics*
2. Mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas V SDN Cinanggung dalam melakukan tendangan jarak jauh sesudah dilakukan metode latihan *plyometrics*
3. Apakah terdapat hubungan metode latihan *plyometrics* terhadap hasil tendangan jarak jauh siswa

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penjabaran dari tujuan penelitian, kegunaan penelitian terbagi menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Supaya dapat digunakan sebagai informasi serta kajian penelitian selanjutnya terutama untuk penelitian yang berhubungan dengan Olahraga atau sepakbola, serta bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan sebagai sumber atau referensi dalam melakukan sebuah penelitian lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai referensi latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh siswa dalam permainan sepakbola.

- b. Bagi Siswa

Menambah wawasan siswa sebagai salah satu metode latihan terhadap hasil tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola

- c. Bagi Peneliti

Dapat memberikan hasil penelitian yang dapat berguna bagi guru, pelatih, atlet, dan pihak-pihak terkait dalam permainan sepakbola