BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada abad modern ini, banyak orang yang memahami pentingnya melakukan olahraga. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, yaitu untuk kesehatan, rekreasi, prestasi dan pendidikan. Menurut Joesoef Roepajadi

> Olahraga adalah kegiatan jasmani bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan gerak keterampilan. Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.*(http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=KONSEPOLAHRAGA)*

Olahraga merupakan aspek kegiatan yang harus dikembangkan dalam usaha pembinaan bangsa, sehingga olahraga diharapkan akan menjadi kebutuhan hidup bagi segenap bangsa Indonesia, hal ini berarti bahwa kesempatan untuk masyarakat berprestasi dalam bidang olahraga sangat terbuka dan tidak mengenal golongan, terutamanya bagi para usia dini. Sebab olahraga dapat membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta menanamkan dan memupuk sportivitas.

Taupik Kurniawan, 2013
Dampak Metode Latihan Medicine Ball Release Push-Up With Partner Dengan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola di indonesia dimulai sejak tahun 1914 saat Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda. Kompetisi antar kota di jawa tersebut

Taupik Kurniawan, 2013
Dampak Metode Latihan Medicine Ball Release Push-Up With Partner Dengan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

hanya di juarai oleh dua tim atau di dominasi dua tim saja, yaitu Batavia City, Soerabaja City. Sejarah Sepak Bola Modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo.

Sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Sepak bola menurut Sucipto, dkk (1999:7) merupakan:

> Permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

Secara umum perkembangan sepak bola Indonesia akhir-akhir ini perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Hai ini diperlukan karena prestasi sepak bola Indonesia dari tahun ke tahun semakin buruk dan kurang membanggakan dilihat dari fakta-fakta yang telah terjadi.

> Berdasarkan peringkat FIFA pada Juli 2011 Indonesia berada pada rangking 137 dan kini berdasarkan catatan terakhir FIFA pada September 2012 sepak bola Indonesia menempati rangking 168. Peringkat tersebut turun 9 angka dari bulan Agustus lalu yakni rangking 159. Jelas terdapat masalah pada perolehan prestasi sepak bola Indonesia. *(http://www.wowkeren.com/berita/tampil/00024909 .html)*

Banyak faktor yang menyebabkan prestasi sepak bola Indonesia yang kurang membanggakan, salah satunya adalah pembentukan generasi muda. Saat ini pembentukan generasi muda banyak dilakukan oleh Sekolah Sepak Bola. Sekolah Sepak Bola merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk dapat bermain sepak bola, pemain harus mengusai teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang meliputi; Menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stoping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola adalah menjaga gawang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung, banyak sekali generasi muda yang dilatih dan dibina dalam hal teknik maupun kondisi fisik. Namun banyak sekali kendala yang terlihat pada pelaksanaan latihannya, salah satunya adalah pembinaan latihan penjaga gawang. Latihan penjaga

gawang yang di terapkan masih kurang dalam hal kecepatan reaksi. Terlihat pada saat proses latihan kecepatan reaksi (*Quickness*) penjaga gawang kurang maksimal dalam hal merespon bola yang diarahkan kepadanya baik secara lurus ataupun menyilang.

Kendala yang terjadi pada pembinaan penjaga gawang khususnya kecepatan reaksi disebabkan oleh kurangnya latihan dalam hal peningkatan *quickness*. Seorang penjaga gawang akan kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki reaksi dan kecepatan. Untuk merespon bola yang diarahkan kepada penjaga gawang dengan cepat maka seorang penjaga gawang harus memiliki reaksi dan kecepatan. Dalam peningkatan reaksi dan kecepatan seorang penjaga gawang diperlukan latihan yang optimal khususnya latihan *quickness*. Latihan *quickness* adalah latihan kecepatan gerak aksi reaksi, kecepatan reaksi mencakup waktu dari terjadinya rangsangan sampai saat terjadinya kontraksi otot yang pertama (Satria dkk, 2007:74).

> Latihan kecepatan (*speed*) adalah semua latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan *quickness* dan frekuensi yang tinggi. Kecepatan (*speed*) dan akselerasi dipengaruhi oleh *quickness*. Seseorang dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) berlarinya dengan meningkatkan frekuensi melangkahnya melalui turnover kaki yang lebih cepat. Kemampuan seorang atlet untuk berakselerasi juga tergantung pada meningkatnya *quickness* gerakan kaki maupun tangannya (Lee E. Brown dkk, 2000: 147).

Meningkatkan latihan *quickness* memiliki implikasi yang besar pada peningkatan kecepatan, akselerasi, dan waktu bereaksi untuk merespon datangnya bola yang diarahkan kepada penjaga gawang. Semakin cepat seseorang melatih

otaknya dengan pola-pola gerakan yang dibutuhkan, maka akan semakin cepat juga dirinya dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan kecepatan yang di gunakan dalam gerakan tersebut, terutama untuk meningkatkan kecepatan reaksi seorang penjaga gawang.

Dalam peningkatan *quickness*, seorang penjaga gawang harus melakukan berbagai metode latihan diantaranya adalah metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill*. Metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* adalah latihan untuk meningkatkan kecepatan pada otot-otot pendorong tubuh bagian atas (Lee E. Brown dkk, 2000: 179). Metode latihan *8-Point Star Drill* adalah untuk meningkatkan kecepatan langkah pertama secara multi arah dan waktu bereaksi (Lee E. Brown dkk, 2000: 190).

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan *quickness khususnya* metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill* sangatlah penting untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.

Diharapkan, dengan adanya latihan *quickness* dengan metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* dan metode latihan *8-Point Star Drill* dalam kegiatan latihan di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung, dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah dampak yang signifikan dari metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung?
2. Adakah dampak yang signifikan dari metode latihan *8-Point Star Drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung?
3. Apakah penggunaan metode *latihan Medicine Ball Release Push-ups With Partner* memberikan pengaruh yang lebih signifikan bila dibandingkan dengan metode *latihan 8-Point Star Drill* terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Dampak metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung.
2. Dampak metode latihan *8-Point Star Drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung?

3. Metode latihan manakah yang lebih memberikan pengaruh signifikan antara metode *latihan Medicine Ball Release Push-ups With Partner* dan metode *latihan 8-Point Star Drill* terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung?

1.4 Manfaat Penelitian

1. Sebagai dasar penyusunan program latihan kecepatan reaksi penjaga gawang dalam permainan Sepak Bola.
2. Sebagai bahan masukan untuk pembinaan dan pelatihan dalam meningkatkan olahraga permainan Sepak Bola menjadi olahraga prestasi.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahan dan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian, hanya ditekankan pada metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* (Tangan dan Kaki), metode latihan *8-Point Star Drill* (Tangan dan Kaki) dan kecepatan reaksi penjaga gawang di Sekolah Sepak Bola PSBUM Kota Bandung.
2. Fokus variabel dalam penelitian ini adalah metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* (Tangan dan Kaki)/X1, metode latihan *8-Point Star Drill* (Tangan dan Kaki)/X2 dan kecepatan reaksi penjaga gawang (Y).

3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SSB (Sekolah Sepak Bola) PSBUM Kota Bandung dan aktif mengikuti kegiatan pelatihan.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 dari 90 keseluruhan siswa di SSB (Sekolah Sepak Bola) PSBUM Kota Bandung.
5. Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah metode eksperimen.
6. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan dan tes berikut:
   - Latihan metode *Medicine Ball Release Push-ups With Partner*, meningkatkan kecepatan pada otot-otot pendorong tubuh bagian atas.
   - Latihan metode *8-Point Star Drill*, meningkatkan kecepatan langkah pertama secara multi arah dan waktu bereaksi.
   - Alat ukur kecepatan reaksi dengan *Whole Body Reaction Test*.

1.6 Definisi Istilah

1. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejanis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Oxendine dalam Harsono (1988-216).

2. Reaksi adalah pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama. Misalnya antara bunyi pistol (rangsang) dengan gerak pertama atlet terhadap respon rangsang tersebut Oxendine dalam Harsono (1988-217).
3. Metode latihan *Medicine Ball Release Push-ups With Partner* adalah latihan untuk meningkatkan kecepatan pada otot-otot pendorong tubuh bagian atas (Lee E. Brown dkk, 2000: 179).
4. Metode latihan *8-Point Star Drill* adalah untuk meningkatkan kecepatan langkah pertama secara multi arah dan waktu bereaksi (Lee E. Brown dkk, 2000: 190).
5. Permainan sepakbola berdasarkan pendapat Sucipto. Dkk (2000:7) menjelaskan bahwa:

> Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masimg regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.