

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Sepak Bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. (FIFA Law of the game)

Pada masa modern ini sepak bola telah menjadi bagian dari suatu karya seni yang indah karena pergerakan suatu permainan yang senantiasa menjadi suatu tontonan yang sangat menarik dengan berbagai gerakan pesepakbola yang tidak bisa terpikir oleh olahragawan biasa. di lansir dari seperti telah di lansir oleh *Wikipedia.org* mengatakan bahwa Freestyle football adalah tampilan mengagumkan dari gerakan akrobatik dan atletis dilakukan dengan bola

Sepakbola kini telah banyak mengalami perkembangan yang sangat pesat bahkan dari semua aspek mulai dari teknologi, sistem pertandingan, taktik, teknik dan bahkan perkembangannya telah memunculkan beberapa inovasi baru dalam memainkan sepakbola. sepakbola semakin pesat perkembangannya dengan tidak adanya batasan untuk pelaku sepakbola, sepakbola telah memunculkan berbagai variasi dalam memainkan bola seperti futsal, *street football*, dan *freestlye football*, bahkan sepakbola menjadi olahraga indah karena di setiap pertandingan pemain sepakbola selalu melakukan manuver-manuver yang sangat mustahil dilakukan oleh orang biasa dan menjadi karya seni yang sangat indah, dan menjadi daya tarik yang sangat kuat di dalam sepakbola.

Para pemain Ac Milan, Real Madrid, Chelsea, Barcelona dan tim yang berada di liga Indonesia seperti Persib Bandung, Persija Jakarta , Arema Malang, Persebaya Surabaya sering melakukan gerakan *juggling* yang tidak biasa dan bahkan sangat menarik untuk di pertontonkan, *juggling* yang dilakukan para pemeran sepakbola tersebut dinamakan *Freestyle soccer*, seperti yang di lansir di

<http://Freestylefootball.org/about/> oleh *Freestyle Football Federation* yang mengatakan bahwa : “*freestyle soccer* adalah seni kreatif *juggling* bola”. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola telah memunculkan inovasi yang segar untuk para penikmat sepakbola dengan adanya *freestyle soccer*.

Bahkan dari semenjak zaman Maradona dan Pele *juggling freestyle soccer* telah di kenalkan pada masyarakat dunia. Di dalam dunia *freestyle* ada beberapa keterampilan *juggling freestyle soccer* atau trik sederhana yang biasa di gunakan oleh *freestyler* seperti *Around the world, hop the world, crossover, toe bounce, headstall, raimbow, pildriver*. Trik-trik tersebut adalah gerakan yang selalu di gunakan *freestyler* ketika melakukan *freestyle*.

Di dalam *freestyle soccer* ada beberapa aspek latihan yang harus diperhatikan untuk dapat terus meningkatkan kemampuan. Tanpa latihan mustahil seseorang dapat meningkatkan kemampuan, seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988:100-101) Sebagai berikut : “ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet yaitu : a.latihan fisik, b.latihan teknik, c.latihan taktik d.latihan mental.”

Di dalam setiap cabang olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapi dalam pertandingan dan perlombaan. maka setiap *freestyler* harus memiliki kondisi fisik yang baik supaya Keempat aspek latihan dapat menopang kinerja saat melakukan *freestyle soccer*. seperti yang di katakan oleh Harsono (1988:154) yang mengatakan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihanya. Program latihan fisik harus di rencanakan secara baik dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik

Dalam melakukan keterampilan *juggling* setiap *freestyler* harus memiliki kecepatan gerak untuk dapat melakukan keterampilan *juggling freestyle soccer*.

Dari keempat aspek tersebut tanpa mengesampingkan aspek yang lain, bahwa ketika melakukan gerakan keterampilan *juggling freestyle soccer* di dalam

Indra Sholehudin, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hope Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Dukungan Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle Soccer

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

gerakan *freestyle soccer* butuh kekuatan yang cepat, oleh karena itu seorang *freestyler* memerlukan kekuatan cepat supaya mudah ketika melakukan gerakan-gerakan *freestyle soccer*. Seperti gerakan *Around the world*, gerakan yang biasa digunakan oleh para *freestyler* ini memerlukan *power* ketika tungkai mengelilingi bola dengan cepat supaya bola tidak menyentuh tanah terlebih dahulu.

Untuk melakukan gerak cepat dan kuat di perlukan suatu metode latihan. Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan yang cepat (*power*) adalah *Plyometrics*. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. (Harsono, 1988:200)

Plyometrics adalah latihan yang meningkatkan kekuatan daya kecepatan gerak untuk memproduksi kekuatan yang cepat. Latihan *Plyometrics* sangat penting untuk para atlet dengan cabang olahraga yang membutuhkan lompatan, angkatan dan lemparan. (Donald A Chu, 1991:1)

Lebih lanjut James CR (1999:viii) Mengatakan bahwa :

The term plyometrics has been derived from the greek word pleythyrein, Meaning "to Augment" or "to increase," and the shortes Greek words plio "more" and plyo "to move." Metrics Means "to measure" or "length." The spelling plyometrics is also accepted in referring to eccentric contraction or muscle lengthening

Dari kutipan di atas dapat di artikan bahwa Istilah *plyometrics* telah di turunkan dari *pleythyrein* dunia Yunani berarti "untuk menambah" atau "meningkat," dan terpendek kata Yunani *Plio* "lebih" dan *plyo* "untuk bergerak." *Metrik* berarti "untuk mengukur" atau "panjang". Dan ejaan *plyometrics* juga diterima mengacu pada kontraksi eksentrik otot atau memanjang.

Di dalam latihan *plyometrics* terdapat beberapa bentuk latihan seperti : *Single-leg but kick, single-Leg Progression, Single-Leg Speed Hop, Single-leg stride jump, dan Side Hop*. Bentuk latihan *Plyometrics* sangat bervariasi dan bermacam-macam bentuk seperti latihan *Side Hop*. James CR (1999:86) mengatakan bahwa :

Latihan *side hop* adalah latihan dengan menggunakan 2 kerucut atau cones dengan tinggi 18-26 inchi gerakanya *spesifik* untuk meningkatkan

Indra Sholehudin, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hope Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Dukungan Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle Soccer

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ledakan kekuatan *lateral* pada tungkai dan pinggul. Latihan ini berguna untuk berbagai macam aktivitas yang menggunakan lompatan atau gerakan menyamping.

Dari beberapa bentuk latihan *plyometrics*, bentuk latihan *Side hop* di butuhkan oleh seorang *freestyler* karena latihan *plyometrics Side hop* meningkatkan ledakan atau kekuatan yang cepat pada *lateral* tungkai dan pinggul, dari gerakan-gerakan atau trik *freestyle soccer* banyak menggunakan lompatan atau gerakan menyamping seperti tungkai bergerak mengelilingi bola.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS SIDE HOP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* Tungkai DAN DUKUNGAN TERHADAP KETERAMPILAN *JUGGLING FREESTYLE SOCCER*.**

B. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah

a. Identifikasi Masalah

Dari masalah-masalah yang sudah di jelaskan pada latar belakang, maka di dalam *juggling freestyle soccer* di butuhkan beberapa komponen kondisi fisik seperti kelentukan, kekuatan, kecepatan dan daya tahan untuk menunjang dalam melakukan beberapa *trik juggling freestyle soccer* baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Komponen fisik ini dibutuhkan dalam setiap sesi latihan karena keterampilan *juggling freestyle soccer* membutuhkan kecepatan gerak ketika memindahkan ataupun memutar bola. Kecepatan gerak disaat melakukan keterampilan *juggling freestyle soccer* sangat diperlukan supaya dapat melakukan gerakan *trik freestyle* dengan cepat dan tanpa mengalami kesulitan ketika melakukan perubahan gerak atau *trik* yang *bervariasi*.

Untuk Meningkatkan gerak cepat dan kuat diperlukan suatu metode latihan. Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan yang cepat (*power*) adalah *Plyometrics*. Adapun beberapa bentuk latihan *plyometrics* seperti : *Single-leg but*

kick, single-Leg Progression, Single-Leg Speed Hop, Single-leg stride jump, dan Side Hop.

Dari beberapa bentuk latihan *plyometrics*, bentuk latihan *Side hop* di butuhkan oleh seorang *freestyler* karena latihan *plyometrics Side hop* meningkatkan ledakan atau kekuatan yang cepat pada *lateral* pada tungkai dan pinggul, dari gerakan-gerakan atau trik *freestyle soccer* banyak menggunakan lompatan atau gerakan menyamping seperti tungkai bergerak mengelilingi bola.

b. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah latihan *plyometrics Side hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dalam mendukung terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*.

C.Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah latihan *plyometrics side hop* terdapat pengaruh yang positif terhadap peningkatan *power* tungkai dan dukungan terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*.

D.Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini, penulis berharap dapat memberi kegunaan dan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat menjadi sumbangan ilmu, dan pengetahuan tambahan di dalam *freestyle soccer* dalam hal pengembangan di bidang kondisi fisik. Selain itu juga dapat memberikan sumbangsih bagi lembaga dalam mengembangkan ilmu olahraga dan penelitian ini dapat menjadi alat untuk dapat mengembangkan

Indra Sholehudin, 2014

Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hope Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Dukungan Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle Soccer

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

komunitas yang positif yang ada di Jawa Barat khususnya, dan di Indonesia pada umumnya untuk dapat mewadahi anak muda dengan komunitas yang positif seperti *freestyle juggling*

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, ini dapat menjadi acuan bagi para calon pelatih, atau pemegang komunitas *freestyle soccer*, dan untuk UKM Sepakbola UPI yang telah memiliki Divisi *Freestyle* untuk dapat di gunakan sebagai pedoman dalam pelatihan dari segi kondisi fisik yaitu dalam hal *plyometrics side hop* terhadap peningkatan *power* tungkai dan dukungan terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*

E. Sistematika Penulisan

Setelah data penelitian diolah hasilnya akan disusun secara berurutan dalam bentuk sistematika skripsi seperti :

1) BAB 1

Pada BAB 1 pendahuluan penulis menjelaskan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian yang terdiri atas tujuan khusus dan tujuan umum, manfaat penelitian yang menjelaskan tentang manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan sistematika penyusunan skripsi.

2) BAB II

Pada BAB II membahas tentang karakteristik sepakbola, teknik dasar sepakbola, keterampilan *juggling freestyle soccer*, analisa gerak teknik keterampilan *juggling freestyle soccer*, dan pengaruh latihan *plyometrics side hop* terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*.

3) BAB III

Pada BAB III membahas tentang metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, definisi operasional, agenda penelitian, instrumen penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

4) BAB IV

Pada BAB IV membahas tentang hasil pengolahan data dan analisis, diskusi penemuan, dan pembahasan data.

5) BAB V

Pada BAB yang terakhir ini membahas tentang kesimpulan, saran dari skripsi ini, dan rekomendasi yang di tunjukan penulis dari hasil penelitian.

