

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua., Bahkan sekarang sepak bola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang (Nasution, 2018). Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Menurut (Priyanto, 2018) Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 × 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain. Sedangkan menurut (Bahtra, 2021) sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri 11 orang dengan cara menyepak dan tujuan untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pengertian permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang

saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Sesuai dengan ide permainan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Dengan demikian penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Menurut (Bahtra, 2021) Teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain menurut adalah *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*.

2.1.2.1 *Passing* (Mengoper)

Keterampilan *passing* merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Keterampilan *passing* adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan. Pemain harus bisa menguasai keterampilan *passing* sebaik mungkin, karena merupakan salah satu cara untuk mendistribusikan bola ke teman. Tanpa *passing* sepak bola akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilaksanakan. Menurut (Bahtra, 2021) Dalam melakukan *passing* bisa dilakukan dengan berbagai cara, yaitu: 1) Kaki bagian dalam, 2) Kaki bagian luar, dan 3) punggung kaki. Semua ini bisa digunakan oleh pemain tergantung situasi dalam permainan. Namun, dalam situasi permainan yang normal pemain lebih sering menggunakan *passing* dengan kaki bagian dalam.

2.1.2.2 *Ball Control* (Kontrol bola)

Mengontrol bola dalam bermain sepak bola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dalam perkembangan sepak bola modern kontrol bola tidak hanya berusaha untuk menghentikan bola yang datang tetapi bagaimana pemain juga berusaha untuk menguasai bola sepenuhnya sehingga lawan sulit untuk merebutnya. Kontrol bola dilakukan saat pemain mendapatkan bola dari temannya yang lain. Dalam keadaan tertentu keterampilan ini sangat dibutuhkan, khususnya bola yang diberikan susah untuk dikontrol dan lawan mencoba untuk merebut bola. Menurut (Bahtra, 2021) beberapa bentuk *ball control* adalah sebagai berikut: 1) kontrol dengan kaki, 2) kontrol dengan paha, 3) kontrol dengan dada, 4) kontrol dengan kepala.

2.1.2.3 *Dribbling* (Menggiring bola)

Dribbling merupakan teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola sepenuhnya dan memindahkan area permainan. Pemain yang memiliki *dribbling* yang baik akan sangat membantu dirinya dan tim. Karena dengan kemampuan *dribbling* yang baik pemain bisa melewati satu atau dua lawan sehingga daerah pertahanan lawan terbuka. Dan ini akan memberikan kesempatan kepada teman se tim untuk mencari ruang agar bisa mencetak gol ke gawang lawan. Menurut (Bahtra, 2021) Dalam permainan sepak bola *dribbling* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: 1) *Dribbling* dengan kaki bagian dalam, 2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar 3) *Dribbling* dengan punggung kaki

2.1.2.4 *Shooting* (Tendangan ke gawang)

Shooting adalah kemampuan pemain untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan keras dan akurat (Bahtra, 2021). Setiap pemain sepak bola harus mampu melakukan *shooting* yang akurat, baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian yang penting dalam sepak bola. *Shooting* dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara (voli) yang tujuannya sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah suatu keharusan bagi pemain. Karena situasi

dalam permainan akan menyebabkan bola yang kita tendang berbeda-beda posisinya.

2.1.2.5 *Heading* (Menyundul bola)

Heading adalah salah satu teknik dalam sepak bola dengan menggunakan kepala. Pelaksanaan keterampilan *heading* yang benar membutuhkan koordinasi antara gerakan, waktu lompatan yang tepat, dan kemantapan untuk mengalahkan lawan. Dalam situasi pertandingan terkadang bola yang datang melayang di udara, maka pemain harus menggunakan kepala untuk menguasainya. *Heading* yang dilakukan pemain memiliki tujuan tertentu. Menurut (Bahtra, 2021) tujuan heading antara lain: 1) Untuk mencetak gol, 2) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 3) Untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan (*clearance*).

2.1.3 Pengertian Latihan

Menurut Destriana et al. (2021) “Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud dengan Sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metadis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis, teratur dan terencana yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak untuk menunjang keberhasilan fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus.

2.1.4 Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan

untuk meningkatkan tersebut. Menurut Harsono (2015) Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), *spesialisasi*, *individualisasi*, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba. Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya :

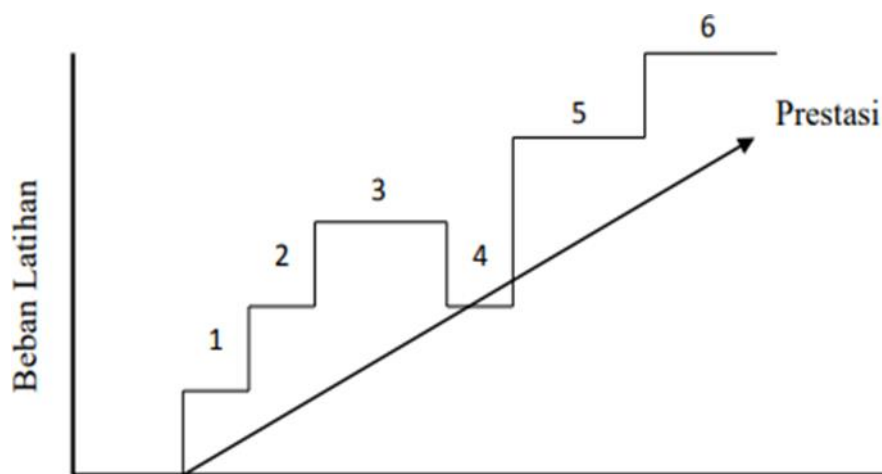
2.1.4.1 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Harsono (2015) menjelaskan:

“Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa sering pun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan oleh Harsono (2015) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2015)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.4.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015) "Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya". Sejalan dengan pendapat Harsono bahwa kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena

itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang *homogen* dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang *homogen*. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.4.3 Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang *konstruktif* sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan. Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan: Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan

tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.4.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet". Ratusan jam kerja keras yang diperlakukann oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola basket. Selanjutnya Harsono (2015) "Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan".

2.1.5 Pengertian Pliometrik

Pliometrik didefinisikan sebagai latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin (Chu & Myer, 2013). Latihan pliometrik juga merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan. Latihan pliometrik melibatkan gerakan-gerakan yang digunakan untuk menguatkan jaringan otot dan melatih sel syaraf melakukan *stimulus* berupa kontraksi otot dengan pola tertentu sehingga otot-otot dapat menghasilkan kontraksi yang sekuat mungkin dalam waktu yang singkat. Latihan pliometrik ini akan efektif apabila pelatih dapat menyusun program latihan atau periodisasi latihan yang tepat sehingga latihan yang diberikan benar-benar memberikan pengaruh kepada kemampuan. Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang maupun memendek. Menurut (Chu & Myer, 2013) Latihan pliometrik memiliki manfaat yaitu sebagai jembatan antara *power* dan kecepatan yang berhubungan dengan olahraga. latihan pliometrik juga bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, *eksplorisif*,

kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang maupun saat memendek dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Latihan pliometrik akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi. Latihan yang intensif yaitu proses latihan harus semakin berat dengan cara menambah beban kerja, jumlah repetisi gerakan dan intensitas gerak.

2.1.6 Bentuk-bentuk Latihan Pliometerik

Bentuk latihan pliometrik merupakan latihan yang bertujuan membantu meningkatkan kondisi fisik berupa *power*. Menurut Kosasih (2018) pliometrik merupakan persatuan antara kekuatan dan kecepatan dengan mengeluarkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, memakai respon otot yang lebih elastis dengan mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan maksimum. Dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai merupakan fungsi dari latihan pliometrik. Latihan pliometrik memerlukan suatu pemberian beban yang cepat yang di sebut fase *eksentrik* pada otot. Latihan pliometrik memerlukan fase di mana sekelompok otot atau lainnya dipertahankan dalam posisi *isometric* sebelum fase *eksplosif* atau kontraksi *konsentrik*. Resistensi refleks secara instan ini mencoba untuk mencegah tungkai bergerak cepat dari asumsi posisi isometrik yang merupakan akibat dari refleks peregangan dinamik atau refleks beban. Untuk memaksimalkan manfaat plometrik, peserta harus memahami tidak hanya bagaimana melakukan latihan, tetapi juga bagaimana menerapkan dan mengembangkan suatu program. Terdapat beberapa bentuk latihan pliometrik, menurut (Chu & Myer, 2013) bentuk latihan pliometrik terbagi menjadi 7 kategori yaitu: *jump in place, standing jump, multiple hops and jump, depth jump, box drill, bounding, medicine ball exercises*.

Penelitian ini menggunakan program latihan plimetrik dengan 6 model gerakan berbeda diantaranya *Split squat jump*, *single leg lateral jump*, *lateral jump over barrier*, *double leg hop*, *single leg hop*, *single leg depth jump*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang sangat di perlukan oleh pemain sepak bola untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan tendangan.

2.1.7 *Split Squat Jump*

Split squat jump adalah latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Split squat jump* adalah versi lanjutan dari *squat jump*. Pengaruh latihan *split squat jump* sangat erat kaitannya dengan kemampuan otot *quadriceps* yang merupakan pemegang peranan penting (Gusfirnando et al., 2015). Oleh sebab itu melalui latihan ini otot *quadriceps* akan berkontraksi dan terbentuk sehingga akan berpengaruh pada daya ledak otot itu sendiri. Teknik melakukan *split squat jump* menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu, posisi awal: Rentangkan satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Kemudian melompat, gunakan lengan untuk membantu mengangkat badan, dan tahan posisi *split-squat*. Mendarat di posisi yang sama dan ulangi gerakannya.



Gambar 2.2 *Split Squat Jump*
Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.1.8 *Single Leg Lateral Jump*

Single Leg Lateral Jump adalah jenis latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan daya ledak (*power*) dan kelincahan (*agility*). Dengan gerakan plimetrik ini melompat kesamping hanya ditahan dengan satu kaki. Menurut

(Aprini et al., 2018) *single leg lateral jump* akan menghasikakan penekanan yang lebih besar pada otot tungkai ditambah dengan gerakan yang sangat cepat, maka dapat dipastikan latihan tersebut akan memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai. Karena mengingat unsur daya ledak itu sendiri yaitu gabungan antara unsur kekuatan dan kecepatan. Teknik melakukan *single leg lateral jump* menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu: posisi awal berdiri dengan kaki kanan, Melompat ke samping kiri dan mendarat menggunakan kaki kanan. Kemudian melompat samping ke kanan dan mendarat dengan kaki kanan lagi.. Ulangi gerakan menggunakan kaki lainnya.



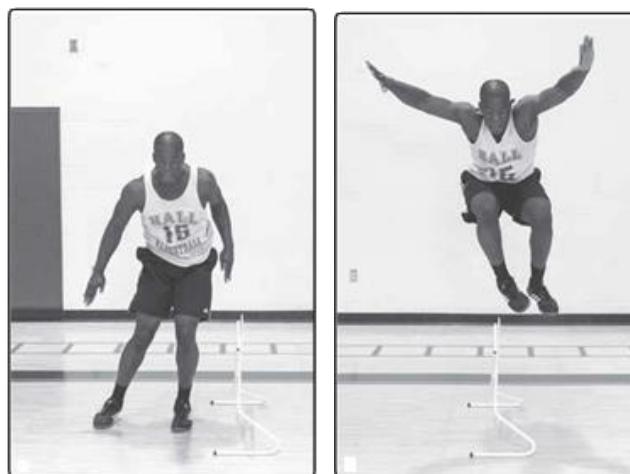
Gambar 2.3 *Single Leg Lateral Jump*

Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.1.9 *Lateral Jump Over Barrier*

Lateral Jump over barrier adalah jenis latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan daya ledak (*power*) dan kelincahan (*agility*). Latihan *lateral jump over barrier* dilakukan dengan melewati gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan dengan tinggi berkisar 30-90 cm. Latihan ini mengembangkan kecepatan bergerak dengan tenaga dari kedua tungkai yang maksimal untuk otot-otot tungkai dan pinggul khususnya kerja otot-otot *gluteal*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga (Aprini et al., 2018). latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan *explosive power* yang diperlukan pada saat melakukan tendangan. Teknik melakukan *lateral*

jump over barrier menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu: posisi awal berdiri disamping gawang, Melompat secara vertikal ke samping, angkat lutut untuk melompat ke samping melewati gawang.



Gambar 2.4 *Lateral Jump Over Barrier*
Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.1.10 *Double leg hop*

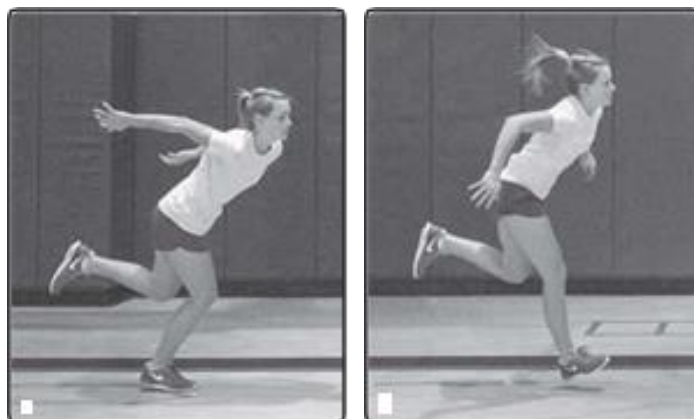
Double leg hop adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan melompat vertikal dengan mencapai ketinggian dan jarak maksimum (Hidayat, 2018). Latihan ini untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan *isometrik* dan *isotonik (eksentrikosentrik)* yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Latihan ini merupakan latihan untuk mengembangkan *power* tungkai khususnya otot-otot bagian *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius*. Teknik melakukan *double leg hop* menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu: posisi awal berdiri dengan membuka kaki selebar bahu, jongkok dan lompat sejauh mungkin ke depan, setelah mendarat lompat ke depan lagi, ayunkan kedua lengan dengan cepat, lakukan tiga hingga lima lompatan.



Gambar 2.5 *Double Leg Hop*
Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.1.11 *Single Leg Hop*

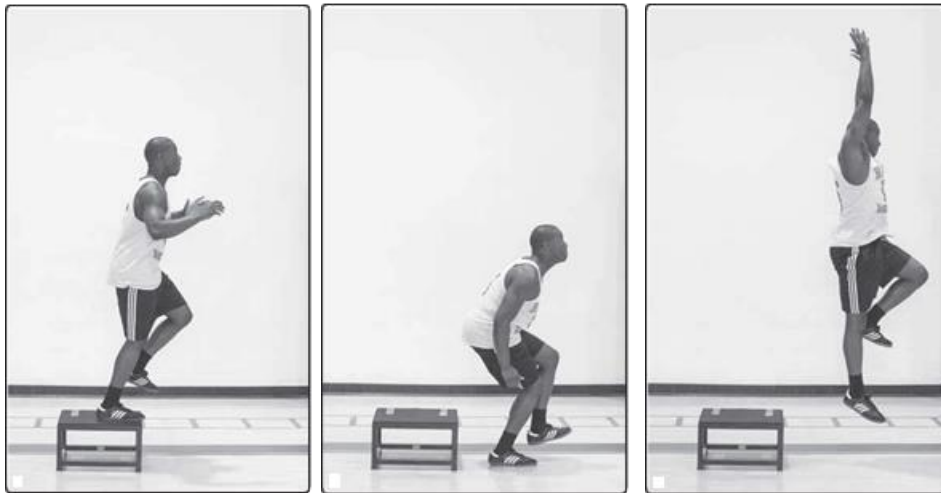
Single leg hop adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan agar mencapai ketinggian dan jarak maksimal dengan irama gerakan yang sesuai (Hidayat, 2018). Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat bermain sepak bola. Latihan *single leg hop* ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai, dan punggung bagian bawah dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan ankle. Teknik melakukan *single leg hop* menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu: posisi awal berdiri dengan satu kaki, dorong kaki dan lompat ke depan, mendarat dengan kaki yang sama, gunakan ayunan kaki yang kuat untuk menambah jauh lompatan dan usahakan lompat dengan tinggi, setelah mendarat lanjutkan lompatan hingga 10-25 meter. Lakukan latihan ini dengan kaki lainnya.



Gambar 2.6 *Single Leg Hop*
Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.1.12 *Single Leg Depth Jump*

Single leg depth jump merupakan metode latihan pliometrik dimana gerakannya dilakukan dengan lompatan kedepan menggunakan salah satu kaki secara bergantian kanan dan kiri sebagai tumpuan (Rohman & Puriana, 2020). Lompatan ke depan dengan tumpuan satu kaki secara bergantian akan membangkitkan daya ledak. Bentuk latihan *single leg depth jump* yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan menguatkan otot tungkai yang terintegrasi dengan unsur kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan daya ledak. Daya ledak yang dihasilkan ini disebabkan kontraksi otot yang sangat kuat dari adanya pembebanan yang dapat menimbulkan regangan yang cepat dari otot-otot yang berkontraksi. Gaya gravitasi pada gerakan pliometrik bertujuan untuk menyimpan dan menghasilkan energi dalam otot dengan segera melepas energi yang berlawanan. Teknik melakukan *single leg depth jump* menurut (Chu & Myer, 2013) yaitu: posisi awal berdiri di atas kotak dengan posisi kaki dekat tepi, lompat ke bawah dan mendarat dengan satu kaki, kemudian lompat setinggi mungkin dan mendarat dengan kaki yang sama.



Gambar 2.7 *Single Leg Depth Jump*
Sumber: (Chu & Myer, 2013)

2.2 Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Khoirul Anam dan Imam Syafii (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan *Power* Tungkai Siswa Kelompok Usia 14-16 Tahun di Surabaya *Soccer Academy* (SSA)”. Jenis penelitian adalah kuantitatif eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa Surabaya *Soccer Academy* (SSA) kelompok usia 14-16 tahun. Sampel penelitian ini adalah 14 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil dari analisis hipotesis diperoleh nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perubahan antara *pre-test* dan *post-test*.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Okta Rahmadany Arkanshi, Arsil, Erianti, Aldo Naza Putra (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola”. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian adalah sebanyak 16 pemain sepak bola SMAN 2 Rejang Lebong. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 16 pemain sepak bola SMAN 2 Rejang Lebong. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai adalah

standing broad jump. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t. Hasil uji-t data memperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,23 > 4,13$) pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometric terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Fiki Agusri, Donie, Afrizal S, Vega Soniawan yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola”. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*Pre-Eksperimental*”. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola klub Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampel jenuh. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap daya ledak otot tungkai dengan perolehan nilai $t_{hitung} 16,227 > t_{tabel} 2,09302$ pada taraf signifikan $p 0,000 < 0,05 \alpha$.

Dari penelitian yang relevan diatas, tentunya memiliki persamaan dan perbedaan dengan judul yang peneliti angkat. Persamaanya adalah metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sedangkan perbedaanya adalah tujuan penelitian, variabel, populasi dan sampel, sehingga hasil penelitiannya akan berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam pertandingan sepak bola kerja sama tim sangat berperan, tetapi keterampilan individu tidak kalah penting untuk menunjang kerja sama tim yang baik. Keahlian yang harus dikuasai diantaranya adalah *shooting*. Dalam melakukan teknik *shooting* memerlukan kekuatan otot tungkai yang baik supaya menghasilkan power pada saat melakukan tendangan atau *shooting*. Maka penelitian ini akan membantu untuk memecahkan masalah tersebut dengan penelitian tentang latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan implementasinya pada hasil *shooting*. Latihan ini sangat baik untuk meningkatkan

kecepatan, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai atlet. Satu hal yang perlu diperhatikan bahwa latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan berkesinambungan. Dengan demikian kecepatan, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai atlet dapat meningkat. Hal ini dikarenakan pola gerakan dan sistem energi yang digunakan sesuai dengan gerakan dan sistem energi pada kecepatan, kekuatan otot tungkai, *power* tungkai dapat cepat, *eksplosif*, dan bertenaga.

2.4 Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. menurut Sugiyono (2019) adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan hipotesis bahwa “Terdapat pengaruh dari bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap *power* otot tungkai dan dapat meningkatkan hasil *shooting*”