

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani (IP & Syahputra, 2019). Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis yang berkualitas sumber daya manusia dapat di arahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik, oleh karena itu kondisi fisik memegang peranan penting dalam berolahraga. Menurut (Harsono, 2018) kondisi atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik. Salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik adalah sepak bola, olahraga yang pada masa ini banyak digandrungi oleh masyarakat baik itu dewasa, remaja, anak sampai perempuan, mereka menyukai sepak bola karena olahraga ini dimainkan di dalam lapangan dan bisa dimainkan kapan pun dan dimanapun, sehingga orang yang sibuk dengan kerja sekolah dan lain-lain bisa menyesuaikan untuk melakukan olahraga ini.

Permainan sepak bola termasuk pada salah satu cabang olahraga bola besar dan masuk ke dalam kategori pertandingan karena olahraga ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim nya terdiri dari 11 orang pemain. Menurut (Priyanto, 2018) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan

menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan hukuman.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Menurut (Bahtra, 2021) teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Pemain sepak bola yang baik harus memenuhi syarat baik sebagai individual maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna, sedangkan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuannya harus bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang tangguh. Teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain menurut (Bahtra, 2021) adalah *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*.

*Shooting* adalah kemampuan pemain untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan keras dan akurat (Bahtra, 2021). *Shooting* sering dilakukan pada daerah mendekati kotak penalti ke arah gawang oleh pemain penyerang seperti *striker*, gelandang dan sayap. Secara khusus tujuan melakukan *shooting* untuk memasukan bola ke arah gawang lawan dengan tendangan bola yang akurat menghindari halauan penjaga gawang. Melatih gerakan *shooting* pada saat bermain sepak bola bisa dengan latihan pliometrik. Pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot yang terlibat (Anggara & Yudi, Aldha, 2019). Ia juga mengatakan sebagian besar otot yang dilibatkan adalah otot tungkai dan panggul karena kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat kekuatan dari gerakan olahraga dan benar-benar memiliki

keterlibatan yang besar dalam semua gerakan. Metode latihan pliometrik dapat meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi mempergunakan kekuatan dan kecepatan secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik mempunyai peran dan manfaat yang signifikan.

Prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila para pemain dapat menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Teknik dasar merupakan pondasi bagi seorang pemain untuk bermain sepakbola salah satunya adalah kemampuan mencetak gol atau *shooting*. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan bahwa peserta Ekstrakurikuler SMPN 16 Kota Tasikmalaya masih kurang maksimal dalam melakukan *shooting*, karena susah mencetak gol yang masih mudah diantisipasi penjaga gawang, tendangannya lemah, kurang keras dan kurang cepat sehingga berpengaruh terhadap performa tim. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya *power* otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Setelah penulis menemukan masalah yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 16 Tasikmalaya, peneliti akan mengadakan sebuah penelitian untuk menemukan metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai yang akan berpengaruh pada hasil *shooting* pada permainan sepak bola. Adapun metode latihan yang akan di gunakan penulis disini yakni metode latihan pliometrik. Metode latihan pliometrik sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Bentuk-bentuk latihan pliometrik yang akan peneliti gunakan yaitu dengan 6 bentuk latihan berbeda, diantaranya: *Split squat jump*, *single leg lateral jump*, *lateral jump over barrier*, *double leg hop*, *single leg hop*, *single leg depth jump*.

Berdasarkan dasar latar belakang diatas, peneliti merasa tertarik dan meneliti secara ilmiah “Pengaruh Bentuk-bentuk Latihan Pliometrik Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Implementasinya Pada Hasil *Shooting* Sepak Bola” sebagai judul skripsi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan pliometrik dapat meningkatkan *power* otot tungkai?
- 2) Apakah latihan pliometrik dapat meningkatkan hasil *shooting* sepak bola?

## 1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah – istilah tersebut sebagai berikut:

Pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin (Chu & Myer, 2013). Pliometrik juga merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang menggunakan beban dalam atau beban sendiri.

*Power* otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Pratomo & Gumantan, 2020). *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan *power* maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis.

*Shooting* adalah kemampuan pemain untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan keras dan akurat (Bahtra, 2021). Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Permainan sepak bola termasuk pada salah satu cabang olahraga bola besar dan masuk ke dalam kategori pertandingan karena olahraga ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan. Menurut (Priyanto, 2018) Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak ( $2 \times 45$  menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah diatas adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap *power* otot tungkai
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *shooting* sepak bola.

#### 1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan latihan untuk jangka waktu yang panjang. Sedangkan secara praktis, adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap siswa dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.
- 2) Bagi pembina ekstrakurikuler, hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi para Pembina ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya mengenai pengembangan keterampilan pada siswa yang mereka laksanakan.
- 3) Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi bagi kepala SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya dalam memaksimalkan peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.
- 4) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti mengenai cara meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa melalui ekstrakurikuler sepak bola