

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia dan dapat meningkatkan derajat kesehatan jika dilakukan secara rutin dan teratur juga dapat menghindari dari penyakit.

Menurut Khairuddin (2017, hlm. 1) bahwa olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan/usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak. Sedangkan menurut Setiyawan (2017, hlm. 78) olahraga merupakan kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu.

Dari penjelasan di atas penulis dapat simpulkan bahwa olahraga merupakan kegiatan aktivitas jasmani yang terencana serta sistematis untuk mendorong mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang yang mengandung sifat permainan dan perjuangan baik dengan diri sendiri maupun orang lain yang mempunyai tujuan tertentu.

Aktivitas olahraga yang teratur dan terarah serta sesuai dengan karakteristik para pelakunya dapat memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya yang berlangsung seumur hidup sehingga aktivitas olahraga perlu dibina dan dikembangkan termasuk di lingkungan masyarakat. Terdapat beragam cabang olahraga yang dikenal di lingkungan masyarakat, seperti sepak bola, voli, bulu tangkis, lari, futsal, dan sebagainya. Namun, ada salah satu olahraga yang populer di masyarakat Indonesia bahkan di dunia dari dulu sampai sekarang yaitu olahraga permainan sepak bola.

Menurut A. T. Putra & Afriza (2020, hlm. 616) menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang di gemari oleh setiap kalangan masyarakat yang semua unsur kondisi fisik terdapat di dalamnya. Pendapat lain menurut Irianto (2011, hlm. 45) bahwa sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Maka dari penjelasan di atas, penulis dapat simpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua kelompok yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Salah satu unsur terpenting dalam olahraga sepakbola adalah memiliki kondisi fisik yang baik karena dimainkan dalam waktu yang cukup lama. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rofik et al. (2021, hlm. 1032) menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dimainkan dalam waktu yang cukup panjang, yaitu 2x45 menit.

Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu dilakukan secara maksimal dan terprogram sehingga tingkat kemampuan pemain menjadi lebih baik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola salah satunya adalah daya ledak otot (*power*). *Power* merupakan kemampuan otot dalam melakukan gerakan secara cepat dan kuat dalam waktu singkat. Sejalan dengan pernyataan di atas mengenai *power*, menurut Harsono (2018, hlm. 99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dapat ditarik kesimpulan dari pendapat di atas bahwa *power* adalah kemampuan otot dalam melakukan dan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal.

Maka dari itu *power* memiliki peran yang penting karena dalam cabang olahraga sepakbola membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik. Salah satunya *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat diperlukan untuk menghasilkan momentum gaya yang kuat pada saat melakukan tolakan baik dalam cabang olahraga atletik, sepak bola, futsal, basket, voli dan lain sebagainya. Sejalan

dengan pernyataan di atas mengenai *power*, menurut M. I. Pratama & Erawan (2019, hlm. 78) dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik dasar sepakbola yang memerlukan *power* yang baik. Dalam hal ini *power* yang dominan adalah pada bagian otot tungkai.

*Power* yang diperlukan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *power* otot tungkai, di dalam cabang olahraga sepakbola gerakan-gerakan yang membutuhkan daya ledak otot (*power*) yang tinggi diantaranya adalah *long passing*, *crossing*, *heading*, *corner kick* dan *shooting*. Teknik dasar tersebut sangat dibutuhkan tingkat kemampuan *power* otot tungkai yang baik, agar menghasilkan suatu tendangan yang akurat sehingga bola yang ditendang cepat, keras, dan terarah.

Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman selama berada di SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya, peneliti melihat bahwa *power* otot tungkai pada pemain SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun masih kurang dan itu diperkuat oleh pernyataan dari pelatih SSB Al-Hilal itu sendiri bahwa *power* otot tungkai pemain usia 13-15 tahun masih kurang dan butuh pembenahan untuk memaksimalkan kinerja para pemain. Hal tersebut terlihat ketika pertandingan *trofeo* melawan Persinga Singaparna dan Putra Singaparna pada hari, Jum'at 10 Juni 2022 dilapang bola Cimanglid Singaparna; pertandingan uji coba melawan Putra Cikembang pada hari Jum'at, 8 Juli 2022 dilapang bola Cimerah; pertandingan uji coba melawan Al-Bagory pada hari Rabu, 13 Juli 2022 lapang bola Cimerah; dan pertandingan kompetisi U-15 melawan Mars pada hari Kamis, 24 November 2022. Dimana pada saat pemain melakukan tendangan umpan lambung, tendangan pojok, menembak ke gawang masih kurang tidak sampai tujuan, karena *power* otot tungkai dan kondisi fisik siswa putra SSB Al-Hilal masih kurang. Sehingga lawan mampu memotong bola dan merebut bola. Hal ini menjadi masalah bagi pemain SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun untuk menciptakan gol dan meraih kemenangan. Hal tersebut bisa menghambat terhadap prestasi pemain SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun.

Latihan di SSB Al-Hilal lebih difokuskan pada bermain dan latihan teknik, latihan yang mengarah ke latihan fisik khususnya untuk meningkatkan *power* otot

tungkai masih kurang diperhatikan. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Salah satu bentuk untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan pliometrik. Ada beberapa bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai menurut Harsono (2018, hlm. 175) adalah: “*Frog leaps, hopping, bounding strides, bounding drives, dan depth jumps*”.

Dari beberapa bentuk latihan pliometrik yang telah disebutkan, bentuk latihan pliometrik yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah latihan *lunges jump* dan *squat speed jump*. Menurut Astuti & Jatmiko (2020, hlm. 4) bahwa latihan *lunges* yaitu “gerak langkah maju ke depan menekukkan salah satu kaki untuk tumpuan dan membentuk sudut 90 derajat, dengan posisi badan tegak lurus”. Sedangkan *lunges jump* merupakan gerakan ditempat dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan lutut ditekuk sementara kaki belakang lutut ditekuk menyentuh lantai kemudian melompat vertikal. Di samping gerakannya yang sederhana, pelaksanaannya juga menekankan untuk menggunakan kecepatan dan *power* pada saat melompat vertikal serta memperpendek waktu sentuh antara lutut dan telapak kaki dengan lantai kemudian melompat kembali. Sehingga diduga ada pengaruh latihan *lunges jump* terhadap *power* otot tungkai. *Squat jump* menurut Nurhasan (dalam Syauki, 2018, hlm. 60) “merupakan bentuk latihan untuk melatih dan untuk meningkatkan komponen daya tahan *power* otot tungkai”. Sedangkan *Squat Speed Jump* merupakan latihan melompat ke atas tegak lurus dengan sekuat mungkin dari posisi tubuh yang sedikit jongkok dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua tangan saling berkait di belakang kepala yang dilakukan secara cepat dan berulang-ulang. Sehingga diduga ada pengaruh latihan *squat speed jump* terhadap *power* otot tungkai.

Berdasarkan pada konsep latihan pliometrik sebagaimana dikemukakan di atas, penulis ingin mengetahui pengaruh dari latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai perlu dilakukan suatu penelitian.

Bertolak dari uraian di atas, penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan *Lunges Jump* dan *Squat Speed Jump* Terhadap

Peningkatan *Power* Otot Tungkai (Eksperimen Pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB Al-Hilal Kab. Tasikmalaya)”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun?”.

## 1.3 Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

### 1.3.1 Pengertian Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pengaruh merupakan suatu daya tarik yang terdapat ataupun muncul dari suatu (orang ataupun barang) yang turut membentuk sifat, keyakinan, ataupun perbuatan dari seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini diartikan sebagai daya dukung (sokongan) dari bentuk latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Siswa Putra SSB Al-Hilal Usia 13-15 Tahun.

### 1.3.2 Pengertian Latihan

Latihan menurut Bompa (dalam Halbatullah et al., 2019, hlm. 141) merupakan “suatu aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, yang bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Sedangkan menurut Harsono (2018, hlm. 50) latihan merupakan “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud

latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* yang dilakukan kepada siswa putra SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun, dengan sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai.

### 1.3.3 Pengertian *Power*

*Power* merupakan kemampuan otot dalam melakukan gerakan secara cepat dan kuat dalam waktu singkat. *Power* menurut Harsono (2018, hlm. 99) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini diartikan untuk mencapai suatu gerakan yang kuat, singkat dan cepat.

### 1.3.4 Pengertian *Lunges Jump*

Menurut Baechle (dalam Wahyudin et al., 2019, hlm. 3) “latihan *lunges* adalah suatu bentuk latihan untuk membentuk kekuatan otot tungkai atau latihan pembentukan otot kaki atas”. Sedangkan *lunges jump* merupakan gerakan melompat vertikal ditempat dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan lutut ditekuk sementara kaki belakang lutut ditekuk menyentuh lantai dan dilakukan secara bergantian.

Latihan *lunges jump* di dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putra SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun.

### 1.3.5 Pengertian *Squat Speed Jump*

*Squat jump* menurut Santosa (dalam Arifin et al., 2018) adalah “semacam bentuk olahraga dengan cara kedua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian melompat jongkok berdiri”. Sedangkan *Squat Speed Jump* merupakan latihan melompat ke atas tegak lurus dengan sekuat mungkin dari posisi tubuh yang sedikit jongkok dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua tangan saling berkait di belakang kepala yang dilakukan secara cepat dan berulang-ulang.

Latihan *squat speed jump* di dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putra SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun.

## 1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

### 1.5.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pemain dalam bidang olahraga sepakbola khususnya mengenai Pengaruh Latihan *Lunges Jump* dan *Squat Speed Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra SSB Al-Hilal Usia 13-15 Tahun.

### 1.5.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk menelaah sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan.

Bagi pelatih atau pengajar sepak bola hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.