

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang disetiap timnya yang di dalamnya terdapat menyerang, bertahan, transisi positif (bertahan ke menyerang) dan transisi negatif (menyerang ke bertahan) yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan untuk memperoleh kemenangan. Sejalan dengan pendapat Putra (2022, hlm. 7) bahwa sepakbola cuma terdiri dari Menyerang-Bertahan-Transisi. Dalam sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik dalam proses menyerang-bertahan-transisi. Menurut Syakhisk et al. (2022, hlm. 34) sepakbola merupakan permainan beregu dengan masing-masing regu mempunyai 11 orang pemain di dalam lapangan, selain itu juga pemain sepakbola harus mempunyai fisik yang baik dan teknik yang benar.

Selain harus mempunyai fisik yang baik bermain sepakbola juga harus mempunyai teknik-teknik dasar yang baik juga. Teknik dasar dalam sepakbola salah satunya yaitu teknik dasar *passing*. Untuk melakukan teknik-teknik dasar *passing* yang baik dan benar maka diperlukan *power* otot tungkai yang baik. Sejalan dengan pendapat Pratama & Erawan (2019, hlm. 77) bahwa “sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan *power* otot tungkai yang baik, oleh sebab itu perlu diberikan berupa latihan-latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai”. Oleh karena itu perlu adanya latihan-latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Jenis latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam penelitian ini yaitu dengan latihan *lunges jump* dan latihan *squat speed jump*.

2.1.2 Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola memang dapat dinikmati oleh semua kalangan sehingga sepakbola selain olahraga juga sekaligus seni, dikatakan seni karena dalam aplikasinya seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan

yang efektif dan efisien yang sesuai dengan sasaran latihan yang diharapkan, sehingga erat kaitannya sepakbola dengan teknik-teknik dasar cabang olahraga sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Berkaitan dengan keterampilan teknik menurut Badriah (dalam Kusnadi, 2020, hlm. 3) berpendapat bahwa “Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut”.

Keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Maka dari itu Koger (dalam R. R. Pratama, 2017, hlm. 157) mengungkapkan bahwa ada tiga jenis teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain yang disebut FIG (*Foundation, Intermediate dan Game*).

1. *Foundation* (F) atau Teknik Dasar. Teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya. Jadi keterampilan dasar itu jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain.
2. *Intermediate* (I) atau Teknik Lanjut. Teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi atau keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang

sesungguhnya. Teknik-teknik itu bukanlah teknik bermain yang sesungguhnya, namun merupakan dasar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan bermain yang sebenarnya.

3. *Game* (G) atau Teknik Bermain. Keterampilan-keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain. Teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara membawakan diri di dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Sehingga dapat diambil kesimpulan teknik permainan sepak bola yang harus diajarkan harus sistematis meliputi teknik dasar yaitu teknik yang paling rendah tingkatannya kemudian teknik lanjut yaitu tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi atau keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya sedangkan yang terakhir teknik bermain yaitu keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya yang harus dimiliki oleh setiap pemain.

Adapun pendapat lain menurut Misbahuddin & Winarno (2020, hlm. 216 - 217) bahwa teknik dasar sepakbola ada 6 macam, yaitu:

- a. *Passing* (mengoper bola), merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri. Untuk bisa melakukan *passing* dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar sepakbola secara benar. Hal ini dikarenakan teknik *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola, sehingga bola bisa dimainkan antar anggota tim.
- b. *Dribbling* (menggiring bola), merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dengan cara menggiring bola dengan kaki dari satu titik ke titik yang lainnya.
- c. *Shooting* (menendang bola ke gawang), merupakan teknik dasar permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke gawang lawan dengan tujuan akhir yaitu menciptakan *goal*. Teknik *shooting* ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati

atau di dalam kotak finalti lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol.

- d. *Controlling* (menghentikan bola), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal menghentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.
- e. *Heading* (menyundul bola), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi.
- f. *Throw in* (lemparan kedalam lapangan), merupakan teknik yang digunakan jika bola meninggalkan dari sisi lapangan baik sisi kanan maupun sisi kiri, sehingga dalam aturannya permainan dapat dimulai kembali dengan cara melempar bola ke dalam lapangan permainan. Lemparan ke dalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan permainan.

Dari pendapat tersebut bisa disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari *passing* (mengoper bola), *controlling* (mengontrol bola), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola), *shooting* (menembak bola ke gawang), dan *throw in* (melempar bola ke dalam lapangan).

Sehubungan dengan pendapat tersebut, maka teknik dasar sepakbola bisa dilakukan dengan baik dan benar dibutuhkan proses latihan yang sesuai dengan keterampilan teknik dasar cabang olahraga sepakbola.

Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* yang guna untuk menunjang agar kualitas teknik dasar permainan sepakbola yaitu teknik *passing*, *heading*, *corner kick*, dan *shooting* dilakukan dengan baik.

2.1.3 Pengertian Latihan

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut

memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan target yang diharapkan.

Dalam dunia olahraga, proses latihan yang dilakukan untuk meraih prestasi merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia yang merupakan suatu totalitas sistem psikofisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai anak latihan dalam proses latihan tidak diperlakukan seperti robot. Juga dikatakan penuh resiko karena dalam proses latihan olahraga tentu akan terjadi perubahan-perubahan atau kerusakan baik secara fisik maupun psikis. Artinya karena pengaruh latihan, maka kondisi fisiologis maupun psikologis anak akan terjadi perubahan dari kondisi sebelumnya.

Harsono (2018, hlm. 50) menjelaskan pengertian latihan (*training*) yaitu: “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan, menurut Halbatullah (2020, hlm. 141) “Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu”.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan harus berisi:

1. Kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
2. Kegiatan dilakukan secara berulang-ulang
3. Beban latihan kian hari kian bertambah

2.1.4 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2018, hlm. 39) adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut menurut Harsono (2018, hlm. 39) adalah “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

1. Latihan fisik, untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.
2. Latihan teknik, untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya.
3. Latihan taktik, untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
4. Latihan mental, latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif.

Dengan demikian penentuan tujuan latihan diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik, teknik (keterampilan) maupun psikis (strategi, taktik dan mental) untuk mencapai puncak prestasi dengan waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama. Untuk itu proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi atlet, sebab kesalahan dalam menentukan beban latihan akan berdampak negatif dan membahayakan atlet itu sendiri. Oleh karena itu dalam proses latihan harus selalu mempertimbangkan beberapa prinsip-prinsip latihan.

2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan

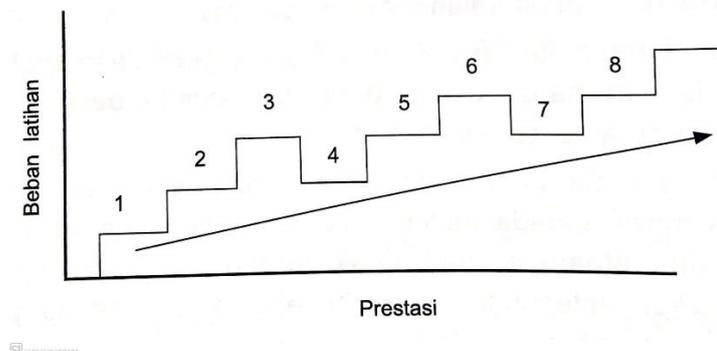
Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban bertambah, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

a) Prinsip Beban Bertambah (*Over Load*)

Harsono (2018, hlm. 51) mengatakan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup keras, serta harus diberikan secara berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”.

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 *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas dituliskan oleh Harsono (2018, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2.1 Prinsip *over load* dengan sistem tangga
Sumber : Harsono (2018, hlm. 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro 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.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini yaitu dengan repetisi, misal pemain melakukan latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* dengan 12 repetisi dilakukan 3 set, setelah atlet merasa ringan dan gerakannya sesuai maka prinsip *over load* diterapkan yang tadinya 12 repetisi menjadi 15 repetisi dalam 3 set.

b) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2018, hlm. 64) “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-beda kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Selanjutnya Harsono (2018, hlm. 64) menjelaskan tentang prinsip individualisasi sebagai berikut: “prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, yang harus di terapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama”.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, dengan kekhasan setiap individu atau kemampuan individu tersebut. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini yaitu : 1) Sampel disuruh melakukan *lunges jump* maupun *squat speed jump* untuk menentukan seberapa banyak repetisi awal yang mampu dilakukan oleh peserta untuk latihan. 2) Mencatat kemampuan maksimum *lunges jump* maupun *squat speed jump* dari hasil latihan repetisi awal peserta untuk penambahan beban selanjutnya.

c) Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2018, hlm. 76) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *over load* diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet”.

Penerapan kualitas latihan di terapkan untuk latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* harus dilakukan dengan benar dan cepat, baik saat konsentrik maupun ekstrinsik. Apabila atlet melakukan gerakan yang salah, harus segera di perbaiki, sehingga sampel tersebut mendapat kualitas latihan yang baik.

d) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga pada atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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 teknik (yang banyak terdapat pada sepakbola, voli, basket, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda. Menurut Harsono (2018, hlm. 78) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam *power* otot tungkai. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai disini dengan menggunakan latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* dengan pembawaan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan.

2.1.6 Komponen Latihan

Wuest (dalam Mustofa et al., 2020, hlm. 747) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: a) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. b) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. c) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (*mode*), adalah jenis latihan yang dilakukan. Menurut Sukadiyanto (dalam Kurniawan, 2017, hlm. 2) ada beberapa komponen latihan dalam merencanakan program latihan, yaitu intensitas, volume, *recovery*, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan seri atau unit. Bompa (dalam Gusti et al., 2018, hlm. 7) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu;

jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Komponen selanjutnya ialah *recovery*, yaitu waktu istirahat yang diberikan antar set atau antar repetisi. Terdapat komponen lain, yaitu set yang memiliki pengertian sebagai jumlah pengulangan untuk satu jenis butir latihan. Selanjutnya, terdapat istilah seri atau sirkuit, yaitu ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa butir latihan yang berbeda. Sementara itu, yang dimaksud dengan durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan. Kemudian, irama ialah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Komponen selanjutnya adalah sesi atau unit, yakni jumlah materi program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan. Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa *recovery* yang diberikan.

2.1.7 Pengertian *Power*

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Seorang pemain sepakbola sebelum memiliki *power* maka harus memiliki kekuatan terlebih dahulu, kemudian kecepatan. Jika kedua komponen tersebut digabungkan maka akan menghasilkan *power*.

Menurut Harsono (2018, hlm. 99) "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Sedangkan menurut Widiastuti (dalam Khairudin, 2019, hlm. 3) "*power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengaruh gaya otot secara maksimum dengan kecepatan yang maksimum, kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama

bagi tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal seperti melakukan gerakan melompat dan menendang”. Adapun menurut Santosa (dalam Khairudin, 2019, hlm. 3) berpendapat bahwa “daya tahan ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk di dalamnya permainan sepakbola”.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan otot dalam melakukan dan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal. Dalam peningkatan *power* seorang pelatih atau atlet harus mampu menciptakan latihan-latihan yang efektif dan efisien yang mengarah kepada gabungan antara latihan kekuatan dan kecepatan.

2.1.8 Kegunaan/Manfaat *Power*

Menurut PP. PBVSI (dalam Susanti, 2020, hlm. 15) menjelaskan kegunaan *power* sebagai berikut:

1. Untuk mencapai prestasi maksimal.
2. Untuk dapat mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak.
3. Untuk mencegah memantapkan mental bertanding atlet.
4. Untuk simpanan tenaga *anaerobik* cukup besar.

2.1.9 Faktor-faktor Penentu *Power*

Menurut PP. PBVSI (dalam Susanti, 2020, hlm. 16) menjelaskan faktor-faktor penentu baik tidaknya *power* adalah:

1. Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih (*phasic*) dari atlet.
2. Kekuatan dan kecepatan otot atlet.
3. Waktu rangsangan maksimal 34 detik, misalnya waktu rangsangan hanya 15 detik, *power* akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik.
4. Koordinasi gerakan yang harmonis antara kekuatan dan kecepatan.
5. Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP).
6. Penguasaan teknik gerak yang benar.

2.1.10 Bentuk-bentuk Latihan *Power*

Menurut Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji (dalam Susanti, 2020, hlm. 16) bentuk-bentuk latihan *power* adalah:

1. Latihan Beban (*weight training*)

Pada prinsipnya latihan beban untuk *power* sama dengan kekuatan yang membedakan adalah repetisinya 12-15.

2. Pliometrik

Harsono (2018, hlm. 172) mengemukakan bahwa cara untuk meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik ialah dengan memanjangkan (dengan kontraksi *eksentrik*) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum mengontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara *eksplosif* (kontraksi *konsentrik*). Gerak yang *eksplosif* (pada waktu lompat, jingkat *sit-up*, pukul, tendang) harus dilakukan sesegera dan semulus mungkin setelah gerakan ke arah yang berlawanan (jongkok, berbaring, ayun lengan ke belakang, dsb). Pliometrik menurut Chu & Myer (2013, hlm. 14) merupakan latihan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Dari pendapat tersebut bahwa latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* dalam penelitian ini pelaksanaannya menekankan untuk menggunakan kecepatan dan kekuatan maksimal saat melompat serta memperpendek waktu sentuh dengan lantai kemudian melompat kembali. Sehingga bisa meningkatkan *power* otot tungkai.

Adapun bentuk-bentuk latihan pliometrik menurut Harsono (2018, hlm. 175-176) yaitu:

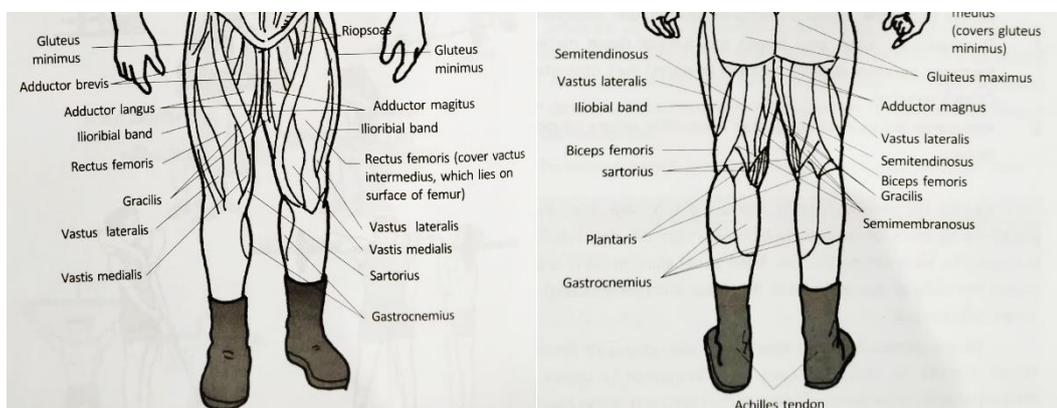
- a. Latihan untuk tubuh bagian bawah, diantaranya adalah *Frog leaps* (lompat kodok), *Hopping* (jingkat), *Bounding strides*, *Bounding drives*, *Depth jumps* (lompat dari ketinggian).
- b. Latihan untuk tubuh bagian atas, diantaranya adalah Lempar bola medisn, Dorong kaki, *Push up* dengan tepuk tangan, *V Sit ups*, *Back up*, *Pull over pass*, Dorong *zandzak* (sansak).

Sedangkan pada penelitian ini latihan pliometriknya menggunakan latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* yang berguna untuk *power* otot tungkai.

2.1.11 Pengertian *Power* Otot Tungkai

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang telapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*). Menurut Mulyana (2019, hlm. 23) tungkai merupakan bagian tubuh yang amat penting dan berperan besar dalam menopang tubuh manusia. Adapun fungsi tungkai menurut Damiri (dalam Arif & Alexander, 2019, hlm. 42) fungsi tungkai adalah sebagai alat gerak dan menahan gerak badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak), dapat memindahkan tubuh kearah atas dan lain sebagainya”.

Agar otot tungkai memiliki *power* yang tinggi, maka harus diberikan latihan-latihan yang sesuai dengan tuntutan tersebut, misalnya dalam metode latihan *lunges jump* dan *squat speed jump*. Dan dalam metode *weight training* seperti *split jump*, *heel raise*, *step-up*, dan sebagainya, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan secara benar, peningkatan kondisi fisik atlet dapat tercapai.



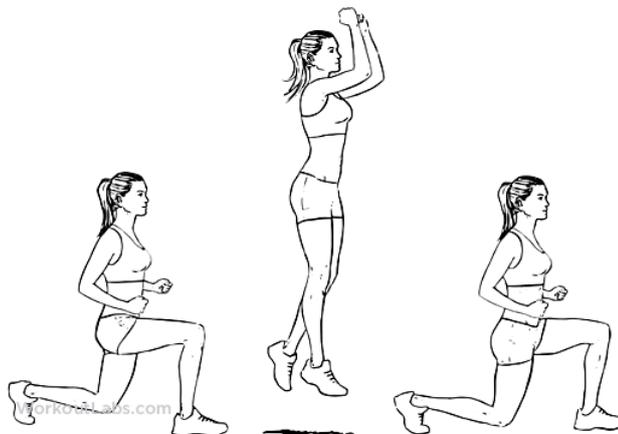
Gambar 2.2 Otot Tungkai
Sumber : Harsono (2018, hlm. 128-129)

2.1.12 Pengertian *Lunges Jump*

Menurut Septianingrum et al., (2022) “*Lunges* adalah latihan kaki yang melibatkan otot paha depan dan belakang, pantat dan betis” (hlm. 15). Dari pendapat tersebut bahwa *lunges* merupakan salah satu bentuk latihan yang melibatkan otot paha, pantat dan betis yang berguna untuk melatih otot tungkai.

Pendapat lain menyebutkan 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” (Astuti & Jatmiko 2020). Adapun menurut Khairudin (2019) berpendapat bahwa *lunges* adalah “jenis latihan untuk melatih otot pangkal paha depan dengan teknik jongkok dan berdiri satu kaki serta menjaga posisi kaki depan membentuk sudut siku 90 derajat, sementara kaki belakang ditekuk membentuk sudut 45 derajat sejajar lurus dengan tubuh kita” (hlm. 3).

Sedangkan *lunges jump* merupakan gerakan ditempat dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan lutut ditekuk 90 derajat sementara kaki belakang lutut ditekuk menyentuh lantai kemudian melompat vertikal. Di samping gerakannya yang sederhana, pelaksanaannya juga menekankan untuk menggunakan kecepatan dan *power* saat melompat serta memperpendek waktu sentuh antara lutut dan telapak kaki dengan lantai kemudian melompat kembali. Sehingga bisa meningkatkan *power* otot tungkai.



Gambar 2.3 *Lunges Jump*

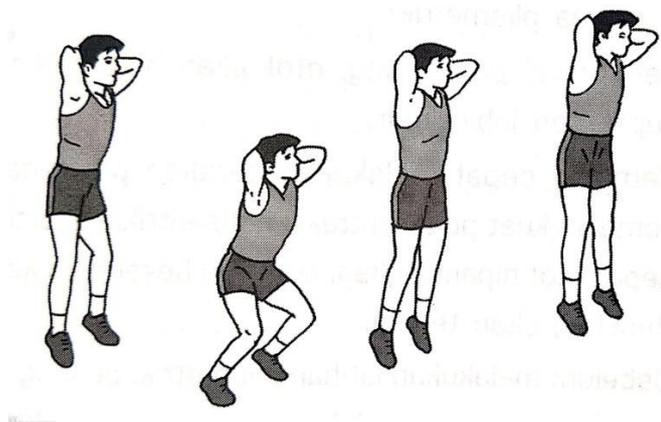
Sumber : <https://workoutlabs.com/exercise-guide/explosive-jumping-alternating-lunges/>

2.1.13 Pengertian *Squat Speed Jump*

Squat jump menurut Sajoto (dalam Arifin et al., 2018) yaitu “bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait di belakang kepala, meloncat ke atas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak”. Adapun menurut Setyawan & Yunus (2020, hlm. 16) gerakan *squat jump* yaitu “diawali dengan posisi tubuh sedikit jongkok dan posisi kaki dibuka selebar

bahu kemudian meloncat vertikal sekuat mungkin, usahakan posisi kaki lurus ketika melayang di udara kemudian pada saat mendarat lakukan seperti posisi awal”.

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 memperpendek waktu sentuh kedua telapak kaki dengan lantai kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Sehingga bisa meningkatkan *power* otot tungkai.



Gambar 2.4 *Squat Speed Jump*
Sumber: Harsono (2018, hlm. 178)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Pada setiap penelitian tentunya memiliki penelitian terlebih dahulu. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Afri Khairudin, mahasiswa program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, angkatan tahun 2015. Penelitian yang dilakukan oleh Afri Khairudin bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai, “Pengaruh latihan *single-leg squat* dan *lunges* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain SSB Baturetno KU 14-15 tahun”. Berdasarkan hasil penelitiannya, Afri Khairudin menyimpulkan bahwa latihan *single-leg squat* dan *lunges* memberikan pengaruh terhadap *power* otot tungkai pemain SSB Baturetno KU 14-15 tahun.

2. Endang Sulistiawati, Syamsuramel, dan Destriana, mahasiswa program studi Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang. Penelitian yang dilakukan oleh Endang Sulistiawati, Syamsuramel, dan Destriana bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai, “Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil *Power* Otot Tungkai *Club* SSB Ogan Ilir”. Berdasarkan hasil penelitiannya, Endang Sulistiawati, Syamsuramel, dan Destriana menyimpulkan bahwa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet *club* SSB Ogan Ilir usia 15-17 tahun. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *squat jump* dapat digunakan sebagai salah satu dari latihan untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai pada seseorang.

Dari hasil penelitian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang sejenis namun dalam penelitian ini peneliti menerapkan bentuk latihannya berupa latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun. Latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* dalam penelitian ini pelaksanaannya menekankan untuk menggunakan kecepatan dan kekuatan maksimal saat melompat serta memperpendek waktu sentuh dengan lantai kemudian melompat kembali. Sehingga bisa meningkatkan *power* otot tungkai.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Afri Khairudin dan Endang Sulistiawati, dkk tetapi objek kajian, sampel dan gerakan latihannya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sekaran (dalam Sugiyono, 2019, hlm. 95) “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka berpikir sebagai berikut: Latihan *Lunges Jump* dan *Squat Speed Jump* diduga berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai karena pada gerakan *lunges jump* melibatkan otot luas seperti otot paha, pantat dan betis yang berguna

untuk melatih otot tungkai. Di samping gerakannya yang sederhana, pelaksanaannya juga menekankan kecepatan dan kekuatan dalam melompat serta memperpendek waktu sentuh antara lutut dan telapak kaki dengan lantai yang dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian. Sehingga ada pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Sedangkan latihan *Squat Speed Jump* diduga berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai karena di dalam latihan ini gerakannya melompat ke atas tegak lurus dengan sekuat mungkin yang melibatkan kekuatan dan kecepatan serta memperpendek waktu sentuh kedua telapak kaki dengan lantai dalam pelaksanaannya sehingga apabila dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan *power* otot tungkai seseorang.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019, hlm. 99) mengungkapkan bahwa hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan.

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *lunges jump* dan *squat speed jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra SSB Al-Hilal usia 13-15 tahun.