

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari.

Menurut Mulya & Agustriyani (2018:14) “olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang terbesar diseluruh dunia. Olahraga menjadi latihan dan tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, serta kebudayaan”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di bumi ini. Sepakbola digemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing- masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola, sesuai dengan FIFA *law of the game*. Menurut Putra (2020:12) bahwa “olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”.

Terdapat beberapa teknik dalam permainan sepakbola, diantaranya: mengumpan bola, menerima bola (menahan dan mengontrol), menggiring bola, menembak bola, merampas atau merebut bola, dan menyundul bola.

Untuk bermain sepakbola yang baik diperlukan penguasaan teknik yang baik, terdapat dua faktor yang menentukan keberhasilan dalam melakukan teknik yaitu kemampuan teknik dan kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan suatu teknik. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola yaitu, kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Menurut Syafrudin (1999:35) terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik yaitu :

kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) kelentukan dan 6) daya ledak.

Daya ledak merupakan komponen mendasar dalam permainan sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Indrarti (2010:28) dalam Fransiska et al., (2021:43) bahwa ‘daya ledak adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat-cepatnya’. Oleh sebab itu daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas daya ledak merupakan komponen yang sangat penting dalam melakukan teknik-teknik di permainan sepakbola. Untuk meningkatkan *power* secara maksimal yaitu menggunakan latihan pliometrik, latihan pliometrik juga pada pelaksanaannya bisa dikatakan cukup praktis bagi yang melakukan, karena pada pelaksanaannya kita hanya menggunakan beban yaitu berat badan sendiri. Selain itu pernyataan mengenai pliometrik pun dikatakan Harsono (2018:172) “Jadi, cara meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik”. Kemampuan daya ledak terdapat dua bentuk latihan yaitu pliometrik dan *weight training*.

Pliometrik adalah teknik pelatihan yang digunakan oleh atlet semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak. Pada prinsipnya pengertian pliometrik merupakan bentuk latihan isotonik dengan kontraksi otot yang sangat kuat, kekuatan kontraksi pada latihan pliometrik diakibatkan oleh rangsangan otot sebelum kontraksi, namun rangsangan ini harus tetap dalam batas panjang fisiologis otot.

Menurut Donald Chu & Meyer (2013:13) “latihan pliometrik adalah bentuk latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet, latihan ini melibatkan pemanjangan dan pemendekan unit otot”. Latihan pliometrik dibagi menjadi dua macam yaitu pliometrik menggunakan alat dan pliometrik tanpa menggunakan alat. Disini peneliti menggunakan latihan pliometrik yang digunakan adalah *single leg bounding* dan *zigzag drill*.

Single leg bounding menurut Pratama (2018:42) adalah:

Single leg bounding merupakan latihan yang dilakukan dengan cara berdiri dengan posisi salah satu kaki agak ke depan untuk memulai langkah, lengan rileks di samping badan mulai dengan tungkai belakang, usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin dengan posisi lutut sedekat mungkin dengan dada. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan maka saat mendarat juga menggunakan kaki kanan.

Sedangkan, *Zigzag drill* menurut Irawan (2010:41) adalah:

Zigzag drill merupakan latihan ini gerakan dilakukan dengan cara memantul secara zig-zag, sehingga dapat menuntut kecepatan dan keseimbangan gerak. Maka latihan ini dapat mengembangkan kemampuan kekuatan dan kecepatan dengan maksimal, sehingga dengan latihan ini dapat mengembangkan *power* otot tungkai yang cukup besar.

Dari hasil pengamatan peneliti di Sekolah Sepakbola HIPPO Sukarame, dan juga melihat hasil dari turnamen sebelumnya yaitu di Piala Soeratin U-17 siswa sekolah sepakbola HIPPO U-18 ketika melakukan *long passing* bolanya sudah melambung akan tetapi, *long passing* tersebut tidak mencapai target.

Hal tersebut diakibatkan karena para siswa ketika program latihan fisik kebanyakan dari mereka tidak hadir dalam latihan. Sehingga tujuan dari program latihan tersebut tidak tercapai, dan hasilnya para siswa tidak memiliki *power* otot tungkai yang baik

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Single Leg Bounding* Dan *Zigzag Drill* terhadap *Power* Otot Tungkai”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh variasi latihan *single leg bounding* dan *zigzag drill* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa sekolah sepakbola HIPPO U-18 ?”

1.3. Definisi Operasional

1. Pengaruh

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2008:1150) Pengaruh adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah akibat yang ditimbulkan dari hasil berlatih loncat satu tungkai kanan-kiri terhadap *power* otot tungkai dalam permainan olahraga sepakbola.

2. Latihan

Menurut Ermral (2017:8) “istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*”. Selain itu Emral (2017:19) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan beban pekerjaannya”. Latihan dalam penelitian ini adalah suatu bentuk perlakuan untuk memperoleh hasil *long passing* dalam permainan sepakbola.

a. *Single Leg Bounding*

Single leg bounding menurut Pratama (2018:42) adalah:

Single leg bounding merupakan latihan yang dilakukan dengan cara berdiri dengan posisi salah satu kaki agak ke depan untuk memulai langkah, lengan rileks disamping badan mulai dengan tungkai belakang, usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin dengan posisi lutut sedekat mungkin dengan dada. Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan maka saat mendarat juga menggunakan kaki kanan.

b. Zigzag Drill

Menurut Irawan (2010:41) ”*Zigzag drill* yaitu latihan melompat kesamping dan kedepan di antara garis satu dengan satunya dengan jarak dua garis yang sejajar 24-42 inch dengan panjang 10 meter *power*”.

Menurut Bafirman (2008:82) dalam Siti (2018:7) ‘dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang melakukan tolakan, dan lain sebagainya’. Sedangkan menurut Harsono (2001:24) dalam Pebrianto & Jatmiko (2020:8) ‘*power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan’.

1. Otot Tungkai

Kekuatan merupakan unsur yang paling penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak. Selain itu kekuatan merupakan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya *power*, kelincahan, dan kecepatan. Menurut Wiarto (2013:77) dalam Ginanjar (2018:228) ‘Otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak’.

1.4. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *single leg bounding* dan *zigzag drill* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa sekolah sepakbola HIPPO U-18”

1.5. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberi tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada khususnya teori kepelatihan dan keolahragaan.
2. Secara praktis, diharapkan berguna dan dapat dimanfaatkan oleh penulis khususnya dan para pembina olahraga.