

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang dengan berolahraga orang, mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, Sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk terpacu dalam pencapaian Sebuah prestasi, Sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negara. Olahraga menurut Nur, Madri & Zalfendi (2018) “Olahraga adalah salah satu bentuk dari Upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”. Kegiatan berolahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan Masyarakat.

Menurut Rahman dan Fadli (2020) teknik dasar sepak bola merupakan suatu tugas Gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain di mana Gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu Gerakan dalam olahraga sepak bola. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam permainan sepak bola bagi seorang pemain. apabila teknik dasar tidak dikuasai oleh seseorang pemain maka pada saat pertandingan, permainan dari suatu tim tidak akan dapat berjalan dengan lancar.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia bahkan di dunia dan sampai saat ini bahwa olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer dapat terlihat dari banyaknya kompetisi dari setiap daerah, di nasional maupun internasional, dan juga bisa kita lihat dari banyaknya jumlah penonton dan antusias penonton setiap pertandingannya. untuk Membina dan mengembangkan olahraga sepak bola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang dapat mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Menurut Atradinal dan Sufriani, Rika (2017) “Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Sepakbola telah banyak

mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, pembinaan olahraga perlu mempertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik, Teknik, taktik, mental, sarana prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan koma dengan tujuan untuk proses pembinaan menuju prestasi yang setinggi-tingginya”.

Di dalam olahraga sepak bola juga bukan hanya teknik saja yang dapat menunjang suatu prestasi dalam olahraga kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor penunjang agar tercapainya suatu prestasi olahraga, di dalam aktivitas yang dijalankan di dalam sepak bola kondisi fisik sangat berperan penting agar semua aktivitas dapat berjalan sesuai dengan keinginan, Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang kurang bagus, maka seorang pemain tersebut akan merasa kelelahan dalam menjalankan aktivitas didalam sepakbola. Permainan sepakbola merupakan olahraga permainan yang memerlukan gerakan atau keterampilan yang kompleks. Untuk itu para pemain harus menguasai teknik dasar yang diperlukan dalam permainan sepakbola, seperti mengoper bola (*passing the ball*), mengontrol bola (*controlling the ball*), menggiring bola (*dribbling the ball*), menembak bola (*shooting the ball*), dan menyundul bola (*heading the ball*) yang baik. Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang harus dikuasai adalah shooting.

Hal ini terlihat dalam latihan maupun pertandingan. Permasalahan yang sering terjadi para pemain sepakbola adalah para pemain terlalu banyak membuang kesempatan dalam melakukan shooting, ketika melakukan shooting, power para pemain cenderung lemah, sehingga memudahkan kiper lawan untuk menangkap bola tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka perlu ditingkatkan pelatihan power otot tungkai untuk membuat power atlet sepakbola menjadi lebih baik.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada SSB DK Privat U-15, rabu, 4 juli 2024, jam 16.20-17.30. Peneliti melihat atlet dalam latihan dan bertanding banyak atlet yang belum mampu memanfaatkan peluang menjadi gol, dikarenakan power otot tungkai para atlet terlihat lemah. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, ditemui kekurangan khususnya pada power otot tungkai sehingga pada saat melaksanakan *shooting*, melompat pada saat akan melakukan *heading*, dan

umpan pada saat tendangan sepak pojok. dalam pertandingan sepakbola yaitu atlet sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, pada saat melakukan shooting atlet SSB DK Privat U-15 masih terlihat terlalu lemah sehingga mudah diantisipasi lawan. Jika hal tersebut dibiarkan maka prestasi yang diinginkan sulit untuk dicapai.

Melihat dari kurangnya power otot tungkai, banyak latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, diantaranya melalui latihan *plyometric*. Menurut Davies, Rieman, & Manske (2015) *Plyometric* merupakan jenis latihan fisik yang menekankan pada pembentukan power pada tubuh bagian bawah. Sedangkan menurut Bafirman & Wahyuni (2019, p. 139) *Plyometric* adalah sebuah metode Latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif. Dalam penelitian ini metode latihan *plyometric* yang diambil yaitu *plyometric Jump In Place* dan *plyometric Standing Jumps* yang dapat diterapkan di kegiatan latihan atlet sepakbola U-15 SSB DK Privat untuk melihat mana yang dapat meningkatkan power shooting.

Latihan *plyometric* yang dilakukan untuk meningkatkan power otot tungkai harus bersifat khusus yaitu latihan yang ditujukan untuk pinggul dan tungkai. Beberapa bentuk latihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anggota gerak bawah antara lain "*bounds* (meloncat-melambung), *hops* (meloncat-loncat), *jumps* (melompat), *leaps* (melonjak), *skips* (melangkahmeloncat), *ricochets* (memantul), *jumping-in place*, *Standing Jump*, *multiple hop and jump*, *box drill*, *bounding* dan *dept jump*" (Mapato, et al., 2018, p. 275). Jenis pelatihan *plyometric* mungkin akan memberikan hasil yang lebih baik peningkatan kinerja, terutama di olahraga yang melibatkan otot eksplosif unilateral tindakan (berlari, melompat, dan mengganti arah) (Appleby et al., 2020, p. 2). Baro & Sonowal (2014, p. 877) yang menyatakan bahwa latihan *plyometric* (*squat jump*, *split jump* (*lounes*), *depth jump*, *jump up*, *box jump march*, *lateral jump* (*single leg*), and *lateral jump over the cone* (*double leg*) selama 6 minggu bahwa dapat meningkatkan *explosive strength*, *speed* and *agility*. Selain itu juga, Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013, p. 110-186) menjelaskan bentukbentuk latihan yang spesifik untuk beberapa cabang olahraga, khusus untuk latihan power pada pemain sepak bola bentuk latihan *plyometric* yang dijelaskannya adalah *Jump In Place*,

Standing Jumps, multiple hops and jump, depth jump, box drill, bounding, medicine ball exercises

Setelah mengetahui latihan *plyometric* mana yang paling mempengaruhi peningkatan power shooting maka itu yang akan digunakan untuk latihan-latihan selanjutnya. Hal tersebut di perkuat oleh Ambarukmi dalam Febrian (2018, p. 4) Latihan *plyometric* untuk tungkai biasanya melibatkan latihan lompat, loncat, lari angkat lutut, loncat satu kaki dengan gerakan yang cepat (bounding, jumping, skiping and hopping). Gerakan-gerakan ini menggunakan berat badan sendiri dalam arti kontraksi otot yang dinamis.

Latihan *Jump In Place* termasuk kedalam kategori latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot, kekuatan, dan ketangkasan. menurut Siswomiharjo, E.W. (2020) mengatakan *Jump In Place* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kardiovaskular, memperbaiki koordinasi dan keseimbangan, serta meningkatkan kemampuan melompat dan berlari.

Latihan *Standing Jump* dalam pelaksanaannya mempunyai aturan sendiri. Johansyah Lubis dalam Bayu Adhitya Bagaskara (2018, p. 28) mengatakan *Standing Jump* adalah latihan yang dilakukan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang atau latihan reflek regangan dari otot-otot yang terlibat untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif secara cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi Kembali

Dari penjelasan diatas yang telah melatar belakangi, maka peneliti berasumsi pada pemilihan topik penelitian tentang perbandingan antara latihan *Plyometric Jump In Place* dengan *Standing Jump* biasanya berkaitan dengan kebutuhan untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam olahraga yang memerlukan kekuatan dan daya ledak power otot tungkai, seperti sepakbola. Dalam konteks sepakbola, daya ledak power otot tungkai menjadi sangat penting untuk berbagai aspek permainan, termasuk kemampuan melompat, berlari, dan melakukan manuver cepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari metode pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak power otot tungkai tersebut.

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, penulis hanya mengambil dua bentuk latihan *plyometric* dari *Jump In Place* dan *Standing Jumps*, dengan demikian maka bentuk latihan *plyometric* yang akan penulis kembangkan sesuai yang dikembangkan Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013, p. 110-186) adalah:

- 1) *Jump In Place*
 - a. *Split-Squat Jump* (p. 117)
 - b. *Split-squat Jump With Bounce* (p. 120)
- 2) *Standing Jumps*
 - a. *Single-Leg Lateral Jump* (p. 125)
 - b. *Standing Jump Over Barrier* (p.123)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh Latihan *Jump In Place* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15?
- 2) Apakah terdapat pengaruh Latihan *Standing Jump* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15?
- 3) Manakah yang lebih berpengaruh antara *Jump In Place* dengan *Standing Jump* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15?

1.3 Definisi Operasional

a. Pengaruh

Dalam kamus besar bahasa indonesia, pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Menurut surakhmad dalam (Munthe & Lubis, 2022) “pengaruh adalah kekuatan yang dapat timbul darisuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan”.

b. *Plyometric*

Menurut Singh,et al (2015, p. 43) *plyometric* adalah Teknik Latihan yang digunakan oleh atlet dalam semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan

ledakan. *Plyometric* terdiri dari peregangan otot yang cepat (ekstensif aksi) segera diikuti oleh aksi konsentris atau pemendekan otot dan jaringan ikat yang sama. *plyometric* adalah sebuah metode Latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 139).

c. *Jump In Place*

Jump In Place adalah bagian dari latihan *plyometric* yang bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan berat badan sebagai beban, pada dasarnya latihan ini tidak memerlukan alat yang banyak, bisa dilakukan di dalam ruangan maupun luar ruangan, salah satu bentuk latihan *Jump In Place* yang digunakan yaitu twofoot uncle hop, Double Leg Bound, Single Leg Bound, dan bentuk lainnya (Donald A. Chu, 2013).

d. *Standing Jumps*

Standing Jump merupakan bentuk latihan dengan cara meloncat menggunakan kedua kaki diangkat sampai rata-rata air atau di depan dada sampai melewati atas pembatas yang sudah ada, Lubis (2013, p. 76)

e. *Power Tungkai*

Power tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot tungkai.

f. Latihan

Menurut Bui, Hussain, & Kim (2019) dalam (Putra et al., 2023) “latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan dengan menambah beban”. Latihan menurut Harsono (2015) adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Mylsidayu & Kurniawan (2015) istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh *Jump In Place* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15
- 2) Untuk mengetahui pengaruh *Standing Jump* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15
- 3) Untuk mengetahui manakah yang paling berpengaruh antara *Jump In Place* dengan *Standing Jump* terhadap power otot tungkai pada atlet SSB DK Privat U-15

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut

a. Manfaat Teoretis

Sebagai bahan pengembangan teori belajar mengajar, paling tidak hasil penelitian ini menetapkan suatu metode latihan yang memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar atlet, khususnya terhadap power otot tungkai.

b. Manfaat Praktis

Sebagai pertimbangan bagi para tenaga pengajar pendidikan jasmani dalam memilih dan menetapkan metode mengajar yang efektif dan efisien untuk meningkatkan mutu hasil mengajar keterampilan olahraga yang menjadi tanggung jawab khususnya yang berkaitan dengan latihan *Jump In Place* dan *Standing Jumps*.