BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau altetnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988: 2).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak

ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

Dalam menendang bola *power* otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strenght*) pada otot tungkai kaki. Dalam meningkatkan latihan tendangan bola jauh melambung, yang harus diperhatikan adalah latihan pengembangan daya ledak *(explosive power)*. Dengan demikian, hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga di pengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak *(explosive power)*.

Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting, hal tersebut salah satunya bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun kurikuler termasuk pada waktu jam sekolah tetapi tidak ada jam pelajaran (misalnya setelah ulangan umum, ujian semester) termasuk pada waktu libur (Depdikbud, 1988: 5).

Penelitian akan dilaksanakan di SMP Al Hikmah Benda yang beralamatkan di Jalan raya Benda Sirampog, Kab. Brebes 52272, Telp. (0289) 5104171, 430529 Kode Pos. 52272. SMP Al Hikmah Benda merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola tiga kali dalam satu Minggu, yaitu hari Jum’at pukul 08.00-10.00 WIB, Minggu pukul 14.00-15.30

WIB dan Selasa pukul 14.00-15.30 WIB, dengan jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes yang berjumlah 30 anak. Intensitas yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu tersebut maka diharapkan dapat melatih meningkatkan fisik dan teknik dasar permainan sepakbola, namun dalam pelaksanaan tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, karena dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola lapangan yang digunakan kurang memadai dengan kondisi lapangan yang tidak rata serta tidak sesuai ukuran dan bola yang digunakan hanya lima buah padahal siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak tiga puluh siswa. Untuk mencapai teknik yang diharapkan, lapangan dan bola sangatlah penting untuk menunjang latihan dasar sepakbola.

Dalam pelaksanaan di lapangan peserta ektrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan, seperti perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang masih menggunakan kaki bagian dalam, sehingga bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya tendangan bola itu sendiri biasanya dilakukan dengan tendangan bola jauh melambung supaya dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Fakta yang ada dalam melakukan *passing* jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes tidak dapat melakukan tendangan jauh melambung sehingga bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk

menghentikannya atau menghalaunya. Hal tersebut mengindikasikan mereka kurang memiliki *pow*er otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu dicari model latihan yang lain. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan latihan dengan plyometrik.

Menurut *James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos* (2001:1) plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian prestasi atau kinerja olahraga. Dan jenis latihan yang peneliti gunakan untuk melatih tendangan bola jarak jauh melambung adalah (*side hop*)

Dilihat dari masalah tersebut peneliti ingin lebih jauh mengetahui bagaimana pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan kekuatan otot tungkai, maka perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian dengan judul, "pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana yang ada.
2. Kemampuan tendangan bola jauh melambung siswa ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda, Kab Brebes masih rendah, hal ini dapat dilihat saat siswa

melakukan tendangan, bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk menghentikannya.

3. Belum diketahui pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan plyometrik *"side hop"* terhadap jauhnya tendangaan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda, Kab Brebes tahun pelajaran 2011/2012.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes ?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

2. Secara Praktis

   a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

   b. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.

   c. Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.