BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk 2000: 7).

Menurut Agus Salim (2008 :10), pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing regu

adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar Remmy (1992 : 27) mengatakan, "teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknnik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang".

Menurut Sukatamsi (1997: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permaian ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-39) teknik dasar dalam permainan sepak bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b. Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola.

c. Menggiring bola (*dribling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola.

e. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tacling*) dan sambil meluncur (*sliding tacling*).

f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

g. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola.untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

3. Hakikat Jauhnya Tendangan dalam Permainan SepakBola

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-20) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

(*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, di samping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh (Sukatamsi, 1985: 49). Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

a. Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola.

b. Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang diangakat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang

menendang dilanjutan ke depan.

c. Sikap Badan . .

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

d. Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

e. Bagian Bola yang Ditendang

Tepat di tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

f. Menendang Bola dengan Ancang-Ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3 – 5 langkah di belakang samping bola, sehingga letak pemain membuat sudut kurang lebih 40^0 dengan garis lurus arah sasaran bola.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh

Menurut Arma Abdoellah (1981: 422) berpendapat bahwa tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam

melakukan tendangan jauh. Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh adalah sikap permulaan di belakang bola menyudut 30^0-40^0, sesaat akan menendang kaki tumpu sejajar dengan bola (disamping) dengan jarak 15 cm, disaat akan menendang kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melepas tendangan, badan condong berat ke depan, pandangan mengikuti bola kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu di depan samping bola, sedang saat tendangan dilakukan jika bola telah sejajar dengan kaki tumpu, jadi seperti prinsip bola berhenti.

5. Latihan Plyometrik

Menurut Chu (1992 : 1-3) berpendapat bahwa latihan *plyometrics* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalamwaktu yang sesingkat mungkin. Berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan olahraga Radcliffe dan Farentinos yang dikutip Arif Nur (2009: 32) mengklarifikasikan latihan *plyometrics* menjadi tiga kelompaok latihan , yakni : (1) latihan untuk pinggul dan tungkai (2) latihan untuk batang tubuh togok (3) latihan untuk tubuh bagian atas.

a. Latihan untuk pinggul dan Tungkai (*hip dan legs*)

Bentuk-bentuk latihan ini meliputi : (a) *Bounding* (meloncat-melambung), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan ketinggian dan jarak horisontal. Latihan-latihan ini mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Secara umum latihan ” *bounds*” memiliki aplikasi yang sangat luas dalam aktivitas olahraga. Macam-macam ”*bounds*”ini

adalah : *double leg bound, alternate leg bound,double leg box bound, alternate leg box bound, incline bound, lateral bound.* (b) *Hoping* (meloncat-loncat), selain merupakan bentuk latihan untuk mencapai kecepatan dan ketinggian maksimum dari gerakan tungkai, juga untuk menambah jarak horizontal tubuh. Latihan-latihan ini untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan ‘’*hops*” ini adalah : *double leg speed hop, single leg speed hop, incremental vertical hop, decline hop, side hop, angle hop.* (c) *Jumping* (melompat), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan tinggi maksimal kearah *vertical*. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot fleksor panggul. Macam-macam latihan “ *jumps*” ini adalah : *squat jump, knee tuck jump,scissor jump,box jump, dept ump, single leg stride jump, stride jump crossover, side jum /sprint.* (d) *Leaping* (melonjat), merupakan bentuk latihan untuk mencapai ketingian maksimal dan jarak harisontal. Latihan ini berguna unuk mengembangkan power otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihaan “*leaps*” ini adalah : *quick leap, depth jump leap.* (e) *Skipping* (melangkah-meloncat), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan “*hop-step*” dengan menekankan pada tinggi dan jarak horizontal. Latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Macam-macam latihan “*skip*” ini adalah : *skip jump, skipping, box skip..* (f) *Ricochets* (memantul-mengambul), merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan

kecepatan gerak tungkai dan kaki,memperkecil jarak horizontal dan sebaliknys memanfaatkan jarak horizontal untu membentuk kecepatan yang tinggi. Latihan ini selain untuk mengembangkan pinggul dan tungkai,juga untuk melatih refleks. Macam-macam latihan "*ricochet*" adalah *incline ricochet,decline ricochet*.

b. Latihan untuk batang tubuh/togok (*midsection*)

Latihan ini dilakukan dengan menggerakkan batang tubuh secara horizontal, lateral maupun vertical dengan melibatkan dada, bahu, dan lengan. Bentuk-bentuk latihannya meliputi : (a) *Kips* (melenting), dengan latihan *floor kip.* (b) *Swings* (mengayun), dengan variasi *horisontal swing* dan *vertical swing*. (c) *Twists* (memutar), dengan variasi latihan *medicine ball twist* dan *bar twist.* (d) *Flexion* (fleksi), dengan variasi latihan *medicine ball sit-up throw* dan *medicine ball leg toss.* (e) *Extensions* (ekstensi), dengan latihan *medicine ball scoop toss.*

c. Latihan untuk tubuh bagian atas (*upper body*)

Latihan ini menitik beratakan pada kerja berbagai kelompok otot tubuh bagian atas. Latihan ini berguna untuk membangun power otot tubuh bagian atas seperti dada, bahu, dan lengan. Bentuk-bentuk latihan ini meliputi : (a) *Press* (mendorong) dengan variasi gerakan *medicine ball chest press* dan *heavy bag thrus.* (b) *Swings* (mengayun) dengan variasi gerakan : *dumbbell arm swings dan heavy bag stroke.* (c) *Throws* (melempar) dengan latihan beruoa *medicine ball throw*.

6. Hakikat Plyometrik *Side Hop*

Menurut James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos yang dikutip dari Danang Priagus (2011: 8) plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (e*xplosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kenerja olahraga. Dari sudut pandang praktis latihan plyometrik relatif mudah diajarkan dan dipelajari, serta menempatkannya lebih sedikit tuntutan fisik tubuh daripada latihan kekuatan atau daya tahan. Plyometrik dengan cepat menjadi bagian integral dari program latihan keseluruhan dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Chu (2004: 4) *Plyometrik* adalah suatu latihan yang menitikberatkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi.

Latihan *plyometrik* diklasifikasikan pada kategori-kategori sebagai berikut: latihan bertumpu pada satu kaki, bertumpu pada dua kaki, lompatan jatuh/bereaksi, latihan "bantingan", latihan-latihan tubuh bagian atas (pangkal lengan), permainan beranting dan sederhana (Bompa, 1994: 77). Saat menampilkan plyometrik, tubuh bagian atas harus dijaga tetap vertikal dan dilemaskan, atau di ayunkan sekali pada saat koordinasi dengan gerakan-gerakan kaki. Dengan cara ini, lengan akan selalu seimbang dan dengan demikian mengimbangi gerakan kaki, menghasilkan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik, (Bompa, 1994: 77). Loncat satu tungkai yang bertumpu pada satu kaki bisa dikenal dengan latihan *bounding*. Pada gerakan awal loncatan (kekuatan dorongan) diusahakan dengan satu kaki dan

pendaratan sama menggunakan satu kaki, tindakan ini disebut sebagai *hop* (lompatan), (Bompa, 1994: 78).

M. Furqon dan Muchsin Doewes yang dikutip oleh Candra Saptian Mananto (2009: 9) dalam skripsinya mengatakan bahwa latihan-latihan plyometrik ada beberapa macam salah satunya adalah *side hop* latihan ini menggunakan 2 buah kerucut dengan tinggi kira-kira 18-26 inci, secara khusus mengembangkan otot-otot abductor paha, stabilizer lutut dan ankle, serta meningkatkan *power* samping yang eksplosif diseluruh paha dan pinggul. Adapun latihan plyometrik *side hop* dalam pelaksanaannya seperti berikut. Posisi awal: Siapkan kerucut dalam posisi menyamping kira-kira berjarak antara 2-3 kaki. Ambil sikap berdiri yang rileks berada di luar kerucut. Kaki harus bersama-sama, pandangan ke depan, dan lengan ditekuk untuk membantu mengangkat dan keseimbangan tubuh.

Pelaksanaan: Dari posisi awal, loncatlah kesamping melewati kerucut pertama, kemudian kerucut kedua. Tanpa ragu-ragu, bergantilah, meloncat ke belakang melewati kerucut kedua, kemudian kerucut pertama. Lanjutkan gerakan ke depan dan ke belakang ini. Gunakan lengan untuk membantu loncatan dengan posisi ibu jari menunjuk ke atas dan siku di tekuk dengan sudut 90 derajat, lakukan secara kontinyu, bertahap dan meningkat .

7. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Hairy yang dikutip dari Ahyarudin Setiawan (2009: 10) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang lebih penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang, dan meningkatkan kekuatan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000: 3) latihan olahraga adalah "keseluruhan proses persiapan yang sistematik bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi". Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan , sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut: 1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, 2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana yang lebih sulit (komplek), dari yang ringan ke yang berat, 3)pada setiap kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, 4)

materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, dan 5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Menurut Bomba (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahraga dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan dalam garis besar antara lain: 1) meningkatkan kualitas dasar dan umum secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain,

dan 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000: 5) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan ketrampilan dan performa atlet. Atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cidera) dan kesehatan, juga mencakup pengembangan dan penyempurnaan. Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan tendangan jauh melambung.

Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan ketrampilan baik teknik maupun fisik olahragawan dalam melakukan prestasi tendangan.

c. Prinsip-prinsip latihan

Dalam proses melatih atlet seorang pelatih harus mmperhatikan prinsip-prinsip latihan. Fungsi dari pelatih memahami prinsip-prinsip latihan adalah untuk mendukung upaya pelatih dalam proses peningkatan kualitas latihan. Selain itu, untuk menghindari atlet dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12) dalam satu tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling

mendukun. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikolois dan fisiologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang mnejadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: 1) prinsip kesiapan, 2) individual, 3) adaptasi, 4) beban lebih, 5) progresif, 6) spesifik, 7) variasi, 8) pemanasan dan pendinginan, 9) latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) tidak berlebihan, dan 12) sistematik. Prinsip-prinsip latihan menurut Josep Nossek (1982: 10) antara lain: 1) prinsip pembebanan sepanjang tahun, 2) prinsip periodesasi dan sirkulasi perencanaan/penyusunan beban, 3) prinsip hubungan antar umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi, 4) prinsip pendekatan individual dan pembebanan individual, 5) prinsip hubungan yang sebaik mungkin antara latihan fisik, teknik, taktik dan intelektual termasuk persiapan tekad/kemauan.

d. Frekuensi latihan dan lama latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Pada umumnya telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas *endurance* orang tersebut. Namun demikian disarankan adar didalam menentukan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang

tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya, apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas endurancenya yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan. (M. Sajoto 1988: 209)

Brooks dan Fahey yang dikutip dari M. Sajoto mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu, dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi. Sedang untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, Maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit.

Menurut M. Sajoto (1988: 210) lama latihan atau disebut duration, adalah sampai berapa mingu, atau berapa bulan program tersebut dijalankan. Sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi endurance yang diharapkan. Jawaban masalah ini akan tergantung pada bagaimana kondisi si atlet tersebut, dan nomor olahraga apa yang dilakukannya. Namun dari hasil penelitian Muller (Bowers dan Fox, 1992) yang dikutip dari Yunyun Yudiana dkk menyarankan bahwa 5-10 kontraksi maksimal dengan ditahan selama 5 detik adalah yang terbaik dilihat dari sudut pandang cara berlatih. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan kekuatan isometric adalah 5 hari/minggu. Sebagi percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Danang Priagus (2011) dengan judul "Pengaruh latihan pliometrik *alternate leg bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan desain *pre-test* and *post-test* group. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Semayu Kec.Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang berjumlah 34 siswa. Hasil penelitian memperoleh *Mean* hasil *post test*=22,26 lebih besar dari *Mean* hasil *pre test*=21,25, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pliometrik *Alternate Leg Bound* terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan peningkatan sebesar 1,01 atau pengaruhnya sebesar 4,75%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Nur Setyawan (2008) dengan judul "Penelitian pengaruh latihan *plyometrics* dan berat badan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas VIII MTS N Plupuh Sragen tahun pelajaran 2008/2009" Penelitian ini merupakan penelitian Pra-Eksperimental *One group pretest-postest design*, subjek dari penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII MTS N Plupuh Sragen.

C. Kerangka Berpikir

Dalam berlatih dasar-dasar sepakbola menyentuh bola sangatlah penting untuk menunjang latihan dasar sepakbola seperti, menggiring bola, menghentikan

bola, menyundul bola dan yang lebih dominan adalah menedang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Dalam melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola tidak hanya dibutuhkan teknik yang benar saja, tetapi juga dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik.

Menurut M.Furqon dan Muchsin Doewes (1995 : 2) metode latihan plyometrik *side hop* merupakan suatu metode untuk mengenmbangkan daya ledak *(explosive power).* Maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu metode latihan plyometrik *side hop* kepada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes, apakah dengan metode latihan plyometrik *side hop* jauhnya tendangan dapat meningkat atau tidak.

Menurut Setyo Nugroho yang dikutip dari Ahyarudin Setiawan (2009 : 43-44) mengatakan bahwa *power* adalah cara memproyeksikan tubuh bertumpu pada kombinasi secara cepat antara komponen kekuatan dan kecepatan. Adapun pelaksanaan langsung penerapan *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan jarak jauh adalah ketika akan menendang bola kaki digerakan secepat mungkin kearah sasaran (bola), pada saat terjadi *impact* dengan bola diharapkan terjadi percepatan final. Percepatan akhir tergantung secara langsung pada kemampuan pemain dalam menerapkan kekuatan dan kecepatan. Komponen kekuatan dan kecepatan yang dilibatkan semakin besar, makin besar pula *power* yang dihasilkan, yang pada akhirnya akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang keras. Dengan

memiliki tendangan jarak jauh yang keras maka kita dapat memberikan umpan jarak jauh kepada rekan satu tim dalam jarak yang jauh.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ada pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes.