

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dimana kita mengola tubuh kita dalam bentuk gerakan tertentu. menurut pengertian olahraga adalah suatu bagian dari kegiatan fisik yang terencana, tertstruktur, berulang, dengan tujuan untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang (Hadi, 2020). Setiap cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing yang harus dicapai. Selain itu, olahraga juga sudah banyak dikenal di seluruh dunia terkhususnya di Indonesia sudah banyak dikenal masyarakat. Diantaranya adalah sepak bola, voli, futsal, basket, takraw, atletik dan lainnya. Dari banyaknya olahraga, di antaranya yang paling dikenal dan paling banyak digemari masyarakat Indonesia adalah olahraga sepak bola.

Sepakbola, bisa dibilang adalah olahraga yang global di dunia (Tovar, 2021). Sepak bola termasuk cabang olahraga yang terpopuler di mata dunia (Abarghouejad et al., 2021). Sepakbola termasuk olahraga permainan yang banyak disukai baik didunia maupun di Indonesia. Bahkan disemua daerah yang ada di Indonesia baik dikota hingga dipelosok desa pun sering dilihat adanya orang bermain sepak bola. Sepak bola merupakan suatu permainan yang tidak asing bagi masyarakat karena olahraga ini sering dimainkan dimana-mana. Sepak bola adalah sebuah permainan yang dilaksanakan oleh dua tim dimana berjumlah 11 orang yang bertujuan untuk mencetak gol kegawang musuh untuk meraih kemenangan (Suwignyo & Utomo, 2021).

Bermain sepak bola memiliki tujuan yaitu sebanyak-banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam gawang musuh serta mencegah bola masuk ke gawang tim sendiri. Bermain sepakbola membutuhkan kerjasama antar rekan setim serta wajib didukung keadaan raga yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung bisa bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Teknik dasar yang diperlukan : *sooting*, *control ball*, mengumpan, *heading*, dan merebut dari lawan (Mahfud et al., 2020). Sehingga akan tercapainya prestasi olahraga sepak bola sesuai dengan maksud yang diinginkan.

Cara mendapatkan tujuan bermain sepak bola yaitu meraih kemenangan dengan lebih banyak menciptakan gol daripada tim lawan, maka pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah *shooting*, *heading*, *goalkeeper*, *throw-in*, dan *passing* (Irawan et al., 2020).

Shooting adalah suatu keterampilan teknik yang harus diperhatikan, oleh karena itu melalui tembakan bola sering masuk ke gawang atau terciptanya gol sering terjadi dalam permainan sepak bola, dengan banyaknya gol yang tercipta di dalam gawang lawan yang membawa sebuah tim meraih kemenangan di suatu pertandingan. *Shooting* merupakan tendangan agar mencetak gol ke gawang lawan sehingga meraih kemenangan (Arwandi et al., 2020). Menembak akurat adalah keterampilan penting bagi setiap pemain sepak bola. Membutuhkan berbagai kemampuan fisik dan mental, termasuk kekuatan,

ketepatan, koordinasi, dan kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat (Zainuddin & Usman, 2023).

Performa menembak dalam sepak bola ditentukan oleh dua faktor utama yaitu seberapa cepat bola bergerak dan seberapa akurat mencapai sasarannya (Okholm Kryger et al., 2020). Menurut Ardianda & Arwandi meningkatkan *power* otot tungkai sangat diperlukan, banyak latihan yang dapat digunakan. Pemain sepakbola perlu melakukan program latihan dengan baik untuk meraih sebuah prestasi. *power* adalah sekelompok otot yang bekerja dalam waktu singkat untuk meningkatkan kekuatan. Latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai ialah latihan plyometric.

Latihan *plyometric* merupakan latihan atau pengulangan yang bermaksud untuk mensinkronkan gerakan kekuatan dan kecepatan agar menghasilkan gerakan yang *eksplosif* (Mahardhika & Sutapa, 2021). *Plyometric* ialah metode untuk mengembangkan daya ledak yang terdapat komponen penting dari performa pemain. *Plyometric* merupakan latihan yang benar untuk orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan agar menjadi atlet untuk meningkatkan *speed*, serta *strength* dan akurasi maksimum. Berdasarkan pendapat di atas Redcliff menyimpulkan di dalam (Artikel, 2022), bahwa latihan plyometric ialah suatu latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai bawah. Metode latihan yang di fokuskan kepada *power* otot tungkai bawah dapat dikaitkan dengan kemampuan *shooting* baik dari *power* maupun *accuracy* (Rodríguez-Lorenzo et al., 2016). Untuk meningkatkan hal tersebut jenis

pelatihan yang dipilih juga penting untuk mencapai tujuan pelatihan yang diinginkan (Arwandi et al., 2020).

Format latihan ini meliputi, *squat jump*, *scissor jump*, *knee tuck jump*, dan *box jump*. Semua latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan kaki. Semua gerakan latihan mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam melakukannya. *Squat jump* adalah salah satu jenis latihan yang dianggap dapat dilakukan agar membangun *power* kaki dan juga dapat meningkatkan kemampuan menembak seorang atlet.

Menurut Widiastuti, *squat jump* bisa dilakukan posisi awal siswa dengan tangan di belakang kepala, jarak antar kaki 4 hingga 6 inci, tumit kaki diangkat, dan sejajar dengan ujung kaki. Pindahkan beban tubuh ke jari-jari kaki, tumit kanan, lalu lompat kembali dengan cepat, angkat kedua lutut lurus ke udara, pindahkan berat badan ke kaki kiri (Arwandi et al., 2020). Gerakan *squat jump* adalah gerakan postur tubuh dimana tubuh melompat-lompat di udara dengan posisi tegak, dengan kedua kaki ditekuk pada saat mendarat, kedua tangan berada di belakang kepala dan siku mengarah ke belakang (Arwandi et al., 2020).

Latihan *squad jump* salah satu latihan yang mudah dilakukan karena tidak memiliki tempat khusus dan benda khusus bisa dilakukan dimana saja. Latihan ini bisa meningkatkan kekuatan otot tungkai yang berhubungan dengan kemampuan shooting para pemain baik atlet maupun siswa disekolah. *Scissor jump* adalah latihan berat badan yang akan meningkatkan otot tubuh bagian

bawah dengan lompatan *vertikal*. Latihan *scissor jump* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, *Scissor jump* termasuk salah satu dari latihan *plyometric*. Latihan *squad jump* dan *scissor jump* akan di lakukan di program latihan.

Sepakbola adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di SMAN 1 Muara Ancalong. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah wadah siswa untuk menyalurkan hobi, minat dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ialah program sekolah yang bermaksud agar membentuk nilai-nilai watak siswa melalui olahraga dan melahirkan prestasi olahraga. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat berkembangnya siswa di sekolah bakat dan keterampilannya dalam bidang olahraga sebagai pembinaan prestasi dalam bidang olahraga (Irawan et al., 2020).

Ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong adalah salah satu yang menjadi favorit di antara ekstrakurikuler lainnya. Karena sepak bola banyak disukai oleh oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi yang boleh mengikuti ekstrakurikuler sepak bola hanya laki-laki. Terdapat 30 siswa cowok yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan 3x pertemuan di setiap pekannya yaitu hari rabu, jum'at dan minggu pada pukul 16.00-17.30 WITA. Pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong ini ketika latihan maupun pertandingan masih banyak pemain kekuatan otot tungkainya masih kurang baik. Seperti dilihat ketika pertandingan atau latihan tendangan yang keras dan tepat sasaran sangat sedikit bahkan untuk mencetak satu gol pun sangat susah.

Oleh karena itu, perlunya program latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan dan ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Muara Ancalong.

Setelah peneliti menganalisis masalah diatas berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilapangan, oleh karenanya penulis tertarik melaksanakan penelitian lebih dalam terhadap “Pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah disampaikan teridentifikasi masalah seperti dibawah ini :

1. Kualitas ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong masih kurang baik.
2. Kemampuan tendangan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Muara Ancalong kurang baik.
3. Belum diterapkannya metode latihan *plyometric* pada ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Muara Ancalong

C. Batasan Masalah

Dari pemaparan di atas peneliti membatasi masalah yaitu ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Muara Ancalong”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah di sini akan menunjukkan seperti apa penelitian ini, Jadi rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa?
2. Sebesar apa pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilaksanakan yaitu :

1. Agar melihat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa.
2. Agar melihat sebesar apa pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini bertujuan bisa memberikan masukan dan manfaat, seperti dibawah ini :

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dbisa menjadi dasar untuk meningkatkan sumber daya manusia yang melatih para siswa. Selain itu, juga menjadi nilai tambah wawasan yang luas.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini di harapkan bisa memberi bermanfaat, antara lain :

a) Bagi Peneliti

(1) Menjadi syarat untuk mencapai gelar sarjana Strata 1 (S-1) Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

(2) Bisa menambah wawasan lebih tentang cara meningkatkan kemampuan ketepatan tendangan permainan sepak bola melalui metode latihan *plyometric* di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.

b) Bagi Pelatih

(1) Agar bisa dijadikan masukan untuk memberikan program latihan dan meningkatkan kemampuan anak didik dalam ketepatan tendangan permainan sepak bola.

(2) Bisa menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan latihan kemampuan ketepatan tendangan ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong.

c) Bagi Sekolah

Sebagai bahan referensi sekolah dalam meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan menjalin silaturahmi antara sekolah dan universitas.

d) Bagi Kampus

Untuk menambah sumber pustaka dan referensi bacaan dan kajian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terutama buat mahasiswa Program Studi Strata Pendidikan Olahraga.