

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola, bisa dibilang adalah olahraga yang global di dunia (Tovar, 2021). Bisa dibilang sepak bola termasuk olahraga terpopuler di dunia (Abarghoueinejad et al., 2021). Sepakbola pada dasarnya merupakan olahraga permainan tim yang menggunakan kaki untuk memainkan bola. Sepak bola dilakukan di atas lapangan rumput oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 10 pemain utama dan 1 penjaga gawang (Maulana et al., 2020).

Sepak bola bisa di bilang permainan yang mudah ditemukan dimanapun. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan 11 orang pemain dari setiap kelompok, tim, regu, dan klub. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga ibu-ibu banyak yang menyukai permainan ini (Syahidu, 2022). Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh dua kesebelasan. Tim terdiri dari 11 pemain yang tujuannya adalah mencetak gol terbanyak ke gawang lawan (Rojali et al., 2021). Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menyelamatkan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Pertandingan sepak bola merupakan permainan yang sangat memukau karena pengalaman para pemain dalam memainkan bola di lapangan, diantaranya adalah kemampuan para pemain

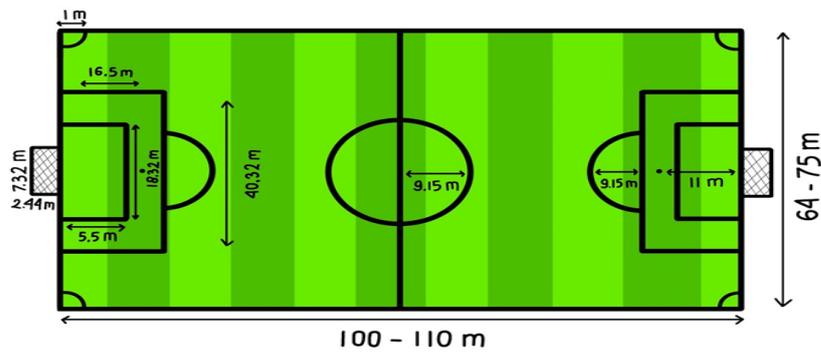
saat *dribble* bola yang menjadi keunikan tersendiri bagi orang disekitarnya yang melihat permainan para atlet dengan *dribble* bola (Hartati et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat di tarik kesimpulan yaitu sepak bola merupakan olahraga tim, setiap regu memiliki 11 pemain di lapangan, dan unsur-unsur permainan sepak bola meliputi kontak fisik, strategi, teknik, dan mentalitas saat bermain. Setiap tim mempertahankan gawangnya agar tidak kebobolan dan tujuannya adalah agar bisa mencetak gol untuk kepentingan tim. Dalam pertandingan memiliki waktu 90 menit atau 2 x 45 menit untuk dua babak. memiliki waktu istirahat 10-15 menit selesai babak pertama untuk mempersiapkan energi dan strategi untuk babak kedua

a. Peraturan Sepak Bola

Dalam peraturan sepak bola telah diatur oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*), bagaimana cara memainkannya di “*Rules of the Game*”. Dalam peraturan permainan terdapat 17 peraturan diantaranya peraturan lapangan, peraturan bola, jumlah pemain di lapangan, perlengkapan di lapangan, wasit, asisten wasit, durasi permainan, *start* permainan dan *restart* (istirahat setelah *halt time*), bola masuk, dan aturan permainan dijelaskan secara rinci. Permainan selesai, bagaimana cara mencetak gol, *offside*, pelanggaran, *free kick*, tendangan penalti, tendangan gawang, *throw-in* dan tendangan sudut. Adapun ukuran standart lapangan sepak bola

internasional panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Lingkaran tengah pada lapangan sepak bola berukuran radius 9,15 meter. Kemudian ukuran kotak penalti keduanya adalah 40,3 x 16,5 meter. Berikut contoh gambar lapangan sepak bola :



Gambar 1 Ukuran Lapangan Sepak Bola

sumber : shorturl.at/biHW5

Adapun dimensi bola dalam permainan sepak bola yang resmi di FIFA berdiameter 21-22,5 cm, sementara keliling lingkarannya antara 68-71 cm. Beratnya yang ideal adalah antara 410-450 gram. Berikut contoh gambar bola piala dunia tahun 2022.



Gambar 2 Bola

sumber : shorturl.at/fpyKV

Menurut wahyudi (2020), Peraturan yang dimaksud ialah seperti berikut: seluruh pemain, perlengkapan pemain, lapangan, bola yang digunakan, aturan pertandingan, wasit pertandingan, peraturan permainan dimulai, *throw-in*, *goll kick*, *corner kick*, *offside*, penalti, pergantian pemain, dan peraturan gol. Kekurangan pemain, jika dalam pertandingan sepak bola salah satu tim hanya memiliki 6 pemain maka pertandingan tidak dapat dimulai. Jika, selama permainan sepak bola 4 pemain dari salah satu tim cedera atau dikeluarkan dari lapangan pertandingan tim yang kehilangan pemainnya akan di anggap kalah.

Seperti penjelasan diatas peraturan dalam sepak bola telah diatur oleh FIFA di mana tata cara permainannya telah dijelaskan seperti atribut para pemain, jumlah yang wajib dalam bermain, wasit, asisten wasit, *limit* dalam satu pertandingan *full*, pelanggaran, *attitude* para pemain, bola keluar, dan tendangan sudut.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik adalah suatu gerakan yang saling berkaitan dengan satu dan yang lain, berfungsi sebagai suatu kesatuan agar mencapai maksud yang diharapkan (Suwignyo & Utomo, 2021). Terdapat beberapa gerakan yang dapat dilaksanakan para atlet dilapangan (Ghaly Habitullah, 2020). Sehingga ketika dilapangan bisa melakukan berbagai kombinasi gerakan yang bagus dimiliki setiap para pemain tentunya sangat mendukung dalam permainan untuk mencapai mendapatkan kemenangan. Gerakan yang harus dilatih untuk mencapai prestasi

maksimum salah satunya teknik yang baik seperti teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* (Ghaly Habitullah, 2020).

Seperti penjelasan diatas keterampilan dasar sepak bola merupakan suatu faktor yang sangat mendukung untuk menentukan kualitas pemain seperti *passing*, *dribbling*, tendangan, dan sundulan.

1. Teknik dasar mengumpan

Teknik dasar mengumpan mempunyai tujuan untuk memberikan sebuah umpan atau mengoper bola ke rekan satu tim agar strategi pelatih berjalan dengan lancar.



Gambar 3 *Passing*

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2023

Passing ada beberapa jenis *passing* diantaranya *passing* pendek dan *passing* jauh. *Passing* juga bisa menggunakan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki seperti pada gambar 3.

2. Teknik Dasar *Dribbling*

Keterampilan dasar *dribbling* merupakan keterampilan yang sangat mendasar yaitu menggiring bola atau membawa bola dengan kaki. Teknik ini bertujuan untuk mendekati arah gawang lawan.



Gambar 4 *Dribbling*

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2023

Dribbling bola berguna untuk menggocek lawan atau menipu lawan. Beberapa cara dalam *dribbling* atau menggiring bola ialah memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar serta bisa juga bagian punggung kaki seperti pada gambar 4.

3. Teknik Dasar *Shooting*

Pada teknik dasar *shooting* sangat penting di latih oleh para pemain sepak bola. 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). Agar pemain bisa menendang bola ke sasaran yang tepat dan

memiliki akurasi yang sangat bagus. *Shooting* terbagi menjadi 3 bagian yaitu menggunakan punggung kaki, kaki dalam dan kaki luar.



Gambar 5 *Shooting* menggunakan punggung kaki

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2023

Shooting menggunakan punggung kaki yang paling sering digunakan oleh berbagai pemain profesional. Karena teknik ini menghasilkan lebih terarah dan lebih kencang.

- 1) Bola berada didepan tubuh kita. Kaki sebagai tumpuan berada di samping bola dan tentukan arah tembakan.
- 2) Kaki yang kita pilih untuk menendang terlebih dahulu kita ayunkan ke belakang dan barulah kita ayunkan ke depan sekuat tenaga. Agar mendapatkan hasil yang sempurna.
- 3) Jika menggunakan punggung kaki tubuh agak mencondong ke depan.
- 4) Kaki yang kita pakai menendang biarkan mengikuti arah lambungan bola.

4. Teknik Dasar *Heading*

Pelatihan teknik heading sangat penting, dan penguasaan juga sangat penting. Karena jika salah menyundul bola, pemain akan merasakan sakit di bagian kepala dan leher. Atlet yang bisa menguasai keterampilan *heading* akan lebih mudah mencetak gol, passing dan blok dengan sundulan. Berikut contoh *heading* pada gambar 6.



Gambar 6 *Heading*

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2023

2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Syarat fisik seorang pemain sangat perlu diperhatikan. Dengan jaminan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemampuan fungsional berasal sistem badan sehingga menggunakan demikian akan mempengaruhi pemain buat mencapai prestasi yang diinginkan. Dari Bafirman, (2008:82) pada aktivitas berolahraga kekuatan artinya sebuah komponen biomotorik yang sangat penting sebab kekuatan akan memilih seberapa keras orang bisa memukul, seberapa keras orang bisa

menendang, seberapa cepat orang bisa berlari, serta seberapa jauh orang bisa melakukan tolakan serta lain sebagainya.

Lebih lanjut dari Wafan, (2015:3) kekuatan merupakan unsur pembentuk fisik yang diperlukan hampir pada semua cabang olahraga, termasuk permainan sepak bola. Hal seperti ini bisa dimaklumi karena daya ledak memiliki komponen gerak *eksplosif* yang diperlukan untuk kegiatan fisik tingkat tinggi. Irawadi (2011:96) berpendapat bahwa *power* adalah gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur *power* dan unsur *speed*, artinya kemampuan kekuatan otot bisa dilihat sebagai hasil penggunaan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan sesuatu. bekerja.

Sesuai pendapat tersebut maka kekuatan adalah pengerahan gaya otot maksimal menggunakan kecepatan maksimal. sesuai menggunakan gerakan *eksplosif power* yang bertenaga serta cepat maka kekuatan sering menjadi karakteristik spesial pola bermain yang dipergunakan dalam sebuah olahraga mirip di permainan sepak bola. Keterampilan yang bertenaga serta cepat diperlukan terutama untuk tindakan yang membutuhkan energi secara maksimum contoh pada saat melaksanakan *shooting*.

Berdasarkan penjelasan tersebut bisa diambil kesimpulan yaitu kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana kekuatan adalah gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimal ketika

waktu yang sangat cepat dan singkat. Berdasarkan pendapat Ismaryati, (2006:59) *strength* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran *power* otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *strength* otot tungkai terjadi karena saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimal.

Di olahraga sepak bola perlu dibutuhkan kekuatan otot tungkai, terutama waktu melakukan tembakan ke gawang. Otot tungkai merupakan kombinasi dari *power* otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah waktu berkontraksi sampai relaksasi yang diharapkan dalam melaksanakan tendangan secepat mungkin. Jadi sebab itu, pada permainan sepak bola seorang atlet dituntut mempunyai kekuatan serta akurasi yang baik, karena hal tersebut tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih sang tim yang dibela sang atlet tadi.

3. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu upaya yang dilaksanakan seorang buat meningkatkan kemampuan dan mencapai tujuan tertentu. Maksud dari latihan atau pembinaan artinya buat membantu seseorang buat menaikkan teknik, kemampuan, serta prestasi setinggi mungkin. Dengan seperti itu prestasi atlet benar-sahih artinya suatu totalitas yang akan terjadi latihan kondisi fisik maupun mental. Dipandang berdasarkan aspek kesehatan definisi umum perorang yang berlatih secara rutin, yaitu

buat mencapai badan yang sehat (Suharjana, 2013: 38). Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Budiwanto (2012: 16), menjelaskan latihan merupakan sebuah kegiatan latihan fisik buat meningkatkan keterampilan seseorang pemain pada menghadapi pertandingan krusial.

Seperti penjelasan di atas latihan sangat perlu untuk mengasah *skill* dalam bermain di cabang olahraga manapun tetapi latihan tidak hanya untuk para atlet saja, kebanyakan orang latihan dengan program mereka masing-masing untuk menjaga kebugaran tubuh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

a) *Shooting* (Tembakan, tendangan)

Shooting adalah teknik yang sangat diperlukan buat mencetak poin dan meraih sebuah kemenangan (Oktanda, 2017). Menembak akurat ialah 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).

1) Teknik *shooting*

Menurut Scheunemann (2014) tendangan merupakan suatu perbuatan yang dilakukan pemain sepak bola yaitu ialah serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang

lawan tanpa menggunakan tangan menggunakan tujuan buat meraih kemenangan. Dari pembahasan di atas *shooting* adalah teknik dasar bagi semua pemain bola yang berguna untuk mendapatkan sebuah *point* dalam tim, secara keseluruhan semua atlet bisa menendang bola tetapi perlu kita ketahui teknik-teknik yang wajib untuk bisa mendapatkan *power* dan *accuracy* ke arah gawang lawan.

Menurut Sheunemann (2014: 33), Hal yang yang perlu diperhatikan ketika latihan keterampilan *shooting* yaitu seperti dibawah ini :

1. Mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang dipergunakan buat menendang.
2. Penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yg telah dipersiapkan, lalu menjejakkan kaki yang dipergunakan sebagai tumpuan beberapa inci disamping bola.
3. Mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki.
4. Menekuk kaki ke depan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola.
5. Buat mengoptimalkan kerasnya tendangan ayunan kaki tidak terhenti ditengah berkecimpung melainkan terus diayunkan ke depan.

b. *Shooting* bola bergerak dan bola diam

a) *Shooting* bola berjalan

Pada sepak bola, teknik melakukan tendangan adalah hal yang cukup penting buat dikuasai, sebab memiliki peranan yang sangat krusial buat membentuk nomor atau buat mencetak gol apabila tim mengalami kebuntuan. menggunakan adanya kerjasama tim dan konvoi tanpa bola para pemain akan membangun peluang buat mencetak gol. Dimana pada pada nya dijelaskan beberapa kelebihan latihan shooting dengan bola bergerak yaitu menjadi berikut :

1. Tendangan dari shooting bola beranjak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena menggunakan bola beranjak arah tendangan bisa berubah.
2. Penendang mampu berfikir menggunakan cepat buat memilih keputusan dengan kenyamanan buat melakukan tembakan yg akurat.
3. Pemain bisa lebih berkonsentrasi pada mekakukan tendangan ke gawang.

Begitu juga dijelaskan beberapa kelemahan latihan shooting menggunakan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

1. Pemain lebih sulit melakukan tendangan mengarah ke gawang ketika bola bergerak, sebab harus memadukan waktu dan perkenaan bola ketika bola bergerak.
2. Mengharuskan penendang berfikir menggunakan cepat buat memilih keputusan buat menendang ke arah gawang

b) *Shooting* bola tidak bergerak

Beberapa latihan dibutuhkan suatu ketrampilan yg sebenarnya, setiap latihan selesainya satu percobaan berhasil usahakan ditambah menggunakan latihan sendiri. Maksud berasal pendapat diatas semakin banyak latihan yang di ulang-ulang akan menambah pengingatan yang baik sesuai yang dibutuhkan Bila menggunakan proporsinya tetap. Dimana pada pada nya dijelaskan beberapa kelebihan latihan shooting menggunakan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

1. Latihan ketepatan menggunakan bola diam lebih simpel.
2. Memiliki waktu konsentrasi lebih lama buat mengarahkan bola ke arah gawang versus .
3. Persentase seksama arah bola ke gawang lebih akbar.
4. Latihan baik digunakan buat siswa Sekolah Sepak bola yang sedang belajar latihan shooting.

Begitu jua dijelaskan beberapa kelemahan latihan shooting menggunakan bola tidak bergerak yaitu sebagai berikut :

1. Jika kurang berkonsentrasi bola akan jauh dari sasaran

2. Latihan shooting berasal bola diam jarang pada situasi open play ketika pertandingan

Seperti penjelasan di atas *shooting* bola diam dimasukkan dalam *progres* latihan berguna melihat perkembangan dalam menendang yang tertuju pada akurasi dan kekuatan, setiap latihan menendang bola diam ini akan selalu di ulang menjadi pengingat untuk dalam pertandingan kita bisa tahu porsi dalam tendangan bebas maupun penalti.

4. Metode latihan

Metode latihan ialah cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktivitas fisik serta teknik, dalam hal ini metode latihan yang sempurna akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sinkron menggunakan yang diinstruksikan instruktur Daya (2015:23). Metode latihan akan di fokuskan kepada *power* otot tungkai bawah dapat dikaitkan dengan kemampuan *shooting* baik dari *power* maupun *accuracy* (Rodríguez-Lorenzo et al., 2016).

1. Metode Latihan *Plyometric*

Plyometric adalah latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan serta kekuatan buat membentuk gerakan-gerakan *eksplosif* (Ansori, 2015). *Plyometric* adalah latihan atau pengulangan yang dirancang untuk menghubungkan kecepatan gerakan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang *eksplosif*. (Mahardhika & Sutapa, 2021). Bentuk latihan ini sering digunakan

bersamaan dengan gerakan melompat dan melompat berulang atau untuk melatih refleks peregangan otot yang terlibat untuk menghasilkan respons ledakan yang cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi kembali.

Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang bisa memiliki arti seperti: *practice, excercies, dan training* (Ansori, 2015). Pengertian olahraga berasal dari kata “*exercise*” dan mengacu pada kegiatan yang menggunakan berbagai peralatan untuk meningkatkan kemampuan motorik (*skill*) sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut. Artinya, dalam proses kegiatan pembinaan, dalam proses penguasaan keterampilan gerak jurusan olahraga, mereka selalu mengandalkan bantuan berbagai alat bantu. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan di peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, pada antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, *power*, kelincahan, kelentukan, serta keterampilan teknik cabang olahraga (Ansori, 2015). Di setiap sesi latihan harus memiliki target yg kentara agar tujuan latihan bisa tercapai mirip yang direncanakan.

a. Latihan *squat jump*

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). Cara

melakukan *squad jump* sebagai berikut (Oktaviany & Riyanto, 2017):

- 1) Berjongkok sampai posisi squad.
- 2) Tekan ujung kaki serta dorong tubuh ke udara dengan tinggi mungkin.
- 3) Waktu turun segera tekuk lutut.
- 4) Balik ke posisi awal squad dan melompat lagi



Gambar 7 Squad Jump

Sumber: Dokumentasi Peneliti 2023

Menurut Widiastuti, *squat jump* dilaksanakan seperti posisi permulaan subjek dengan kedua tangan dibelakang kepala, jarak antar kaki 4 hingga 6 inci, tumit kaki diangkat, serta 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). 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.

Berdasarkan penjelasan di atas gerakan *squat jump* seperti gerakan pada saat melakukan teknik menendang yaitu menekukkan tungkai. Menurut penjelasan tersebut, dilakukan latihan *squat jump* agar meningkatkan *power* otot tungkai sebagai landasan ketepatan *shooting* pemain Sepak bola.

b. *Scissor jump*

Posisi awal: berdiri, aksi: melompat vertikal, satu kaki ke depan di udara, kaki lainnya ke belakang, dalam gerakan seperti gunting. Ulangi tindakan di atas kaki bergantian. Instruksi: Posisi awal: Berdiri tegak. Tindakan: Melompat, lalu ayunkan satu kaki ke depan dan lemparkan ke depan, dan satu kaki ayunkan atau lemparkan ke belakang, mirip dengan gunting. Kaki alternatif untuk mengulangi aksinya. Cara melakukan *scissor jump* :

- 1) Posisi awal kedua kaki di buka
- 2) Melompat keatas dengan posisi kaki diayunkan ke depan dan ke balakangseperti gerakan gunting
- 3) Posisi tangan berbeda arah dengan gerakan kaki
- 4) Pada saat mendarat kaki dan tangan seperti semula



Gambar 8 ScissorJump

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2023

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai watak siswa melalui olahraga (Irawan et al., 2020). Selain itu, Tujuan dari sebuah Ekstrakurikuler sepak bola ialah mewadahi dan memberikan kesempatan bagi siswa agar bisa menyalurkan hobi dan mengembangkan bakat yang dimilikinya serta bisa menjadi pembinaan olahraga prestasi di olahraga.

Seperti penjelasan diatas, ekstrakurikuler adalah organisasi yang bertujuan menyalurkan hobi, minat, dan bakat siswa. Ekstrakurikuler sepak bola merupakan salah satu yang paling banyak disukai para siswa karena banyak peminatnya. Tujuan terbentuknya ekstrakurikuler sepak bola adalah karena banyaknya siswa yang menggemari olahraga ini sehingga memungkinkan sekolah untuk melahirkan atlet-atlet muda yang memiliki potensi bermain bola, mampu bersaing dengan sekolah lainnya untuk

mencapai sebuah olahraga prestasi baik ditingkat sekolah maupun nasional.

6. Profil SMAN 1 Muara Ancalong

SMAN 1 Muara Ancalong adalah sekolah formal yang beralamat di Jalan AMD No.29 Rt VIII Desa Kelinjau Ulu, Kecamatan Muara Ancalong, Kutai Timur, Kalimantan Timur. Setiap sekolah mempunyai kegiatan diluar jam pelajaran yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMAN 1 Muara Ancalong adalah sepak bola. Olahraga permainan ini menjadi salah satu ekstrakurikuler ter favorit di sekolah tersebut karena memiliki lapangan sendiri. Pembina ekstrakurikuler sepak bola disekolah ini adalah Bapak Henra Gunawan, S.Pd. Pada setiap semester atau satu tahun sekali biasanya sekolah melakukan *study tour* atau kunjungan ke sekolah lain untuk bersilaturahmi. Pada kegiatan tersebut sekolah melakukan laga persahabatan seperti sepak bola dan olahraga lainnya. Maka dari itu sepak bola salah satu ekstrakurikuler yang diperhatikan disekolah ini.

B. Penelitian Relevan

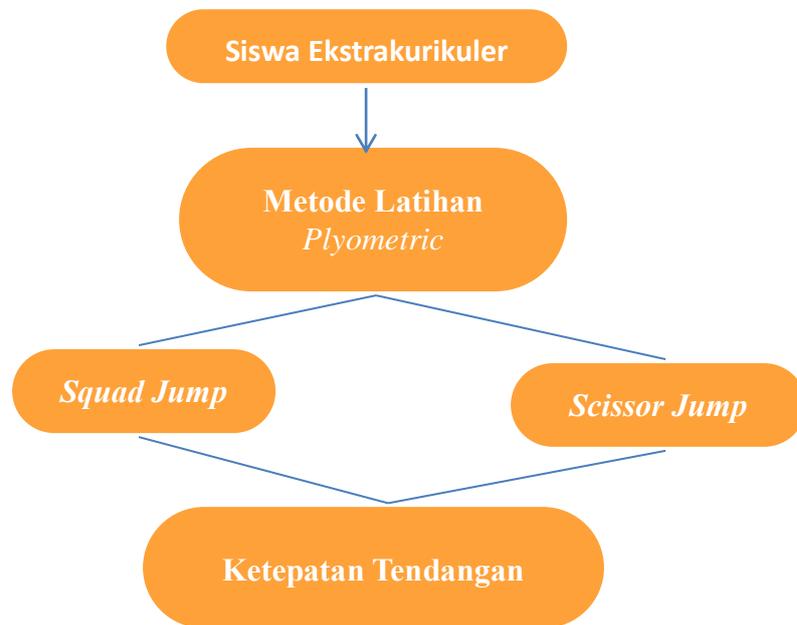
Pada bagian ini dijelaskan hasil-hasil penelitian terdahulu yang dapat menjadi acuan untuk topik penelitian ini. Penelitian sebelumnya dipilih sesuai dengan pertanyaan penelitian ini. Beberapa studi sebelumnya yang dipilih dijelaskan di bawah ini.

Pertama, penelitian dari Arwandi et al (2020) yang berjudul pengaruh bentuk latihan *squad jump* terhadap *power shooting* sepak bola atlet *Pro:Direct*

Academy. Dalam temuan ini didapatkan masalah nya ialah *power shooting* pemain masih jauh dari yang diinginkan, terbukti terlihat dari banyaknya *shooting* yang dilaksanakan oleh pemain baik dalam latihan maupun pertandingan sangat sedikit yang dapat mencipatakan gol. Temuan ini menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan data kuantitatif. Dari penelitian ini menyatakan perlakuan berupa latihan *squad jump* memberikan dampak yang sangat baik terhadap *power shooting* didalam pertandingan sepak bola (Arwandi et al., 2020).

Kedua, penelitian oleh Suryadi & Rubiyatno (2022) yang berjudul peningkatan kemampuan *shooting* permainan sepak bola melalui latihan *power* otot tungkai. Olahraga pertandingan adalah olahraga yang mempertandingkan dua tim untuk menang atau kalah. Namun, tidak banyak latihan kekuatan kaki dalam *game* sepak bola. Temuan ini menggunakan metode eksperimen dengan *one-group-pretest and posttest design*. Dari penelitian ini menyatakan latihan *power* otot tungkai efektif dalam meningkatkan kekuatan *shooting* dalam permainan sepak bola (Suryadi & Rubiyatno, 2022).

C. Kerangka Berpikir



Gambar 9 Kerangka Berpikir

Kerangka diatas adalah tahap awal yang akan dilakukan peneliti. Langkah-langkah yang dilakukan adalah siswa ekstrakurikuler akan melakukan *thretment* metode latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* yang akan peneliti coba terapkan ada dua yaitu *squad jump* dan *scissor jump* yang akan dicari pengaruhnya terhadap hasil ketepatan tendangan. Dimana program latihan tersebut akan di adakan sebanyak dua belas kali pertemuan.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan sementara atau dugaan sementara yang di yakini benar (Lolang, 2014). Adapun hipotesis nya sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.
2. Metode latihan *plyometric* Secara signifikan mempengaruhi ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.