

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik dengan cara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga anatar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, "*sport science sport technology*" merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air kita ini. Tanpa ada keinginan dan kemampuan menjawab tantangan tersebut.

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain. Olahraga memiliki tujuan tertentu, tergantung jenis olahraga yang diikuti. Diantaranya olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga tradisional. Olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi pada suatu cabang olahraga. Contoh : olahraga yang diperlombaan seperti tinju, sepakbola, basket, voli, dan sebagainya.

Saat ini sepakbola adalah olahraga yang paling banyak digemari di seluruh dunia. Mulai dari kalangan bawah, baik di kota maupun di desa. Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu Karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, Karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sebenarnya. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara.

Perkembangan selanjutnya menunjukkan, sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jatidiri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat.

Sepak bola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari pada olahraga lainnya. Peraturan permainan mencakup periode waktu 2 x 45 menit, tanpa time out dan hanya sedikit pergantian pemain. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol

memenangkan permainan. Permainan dianggap seri jika kedua tim mendapatkan skor yang sama dalam waktu yang ditentukan. Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olahraga nasional adalah konsep latihan (*training*) itu sendiri. Sepakbola Nasional (apalagi regional/lokal), yang disebut latihan Sepakbola lebih sering hanya bermain "bermain bola". Latihan Sepakbola hanya dianggap sekedar berkumpul-kumpul saja, tendang bola sebentar langsung "bermain Sepakbola" sebelas lawan sebelas dilapangan. Bisa dibayangkan, dalam satu kali "bermain Sepakbola" berapa kali rata-rata seseorang pemain menendang bola hanya 10-20 kali saja, dan dengan semakin berbakat seseorang, dia akan semakin menonjol, tetapi bagi yang "kurang berbakat" maka ia akan semakin tertinggal. Karena dilatih untuk "bermain sepak bola" maka teknik Sepakbola pun tidak berkembang.

SSB Tunas Berhias Brebes adalah sebuah SSB yang berada di daerah Kabupaten Brebes letaknya di Kelurahan Brebes Kecamatan Brebes. Dalam pelaksanaan latihan sehari harinya di lapangan stadion karang birahi tersebut. SSB Tunas Berhias Brebes terbentuk karena adanya faktor ingin mengembangkan potensi anak-anak dan pembinaan usia dini di daerah sekitar kecamatan Brebes

pada khususnya dan Kabupaten Brebes pada umumnya. SSB Tunas Berhias Brebes termasuk SSB yang sudah di kenal di daerah Kabupaten Brebes. Dari segi prestasi SSB Tunas Berhias Brebes memiliki prestasi yang baik, tetapi dalam kesehariannya, pada saat latihan maupun bertanding kejuaraan maupun persahabatan khususnya yang penulis amati pada SSB Tunas Berhias Brebes dalam melakukan tendangan jarak jauh masing-masing belum mendapatkan hasil yang maksimal disamping teknik juga faktor fisik yang belum mempunyai power yang cukup untuk melakukan tendangan jarak jauh.

Menendang bola adalah melakukan aksi pada bola agar dapat bergulir, bergerak dari bola semula. Pada dasarnya permainan sepak bola kususnya masalah menendang bola, banyak sekali gerakan-gerakan yang semuanya itu ditujukan pada kerasnya tendangan dan jaunya tendangan. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik terlebih dahulu kita harus belajar dan menguasai teknik dasar sepak bola yang benar. Untuk itu peran pembina dan pelatih bagi pemain mutlak dibutuhkan.

Sebelum diadakan penelitian, peneliti mengamati langsung (observasi) di lapangan pada tanggal 2-6 Mei 2017. Para pemain sepakbola SSB Tunas Berhias Brebes mempunyai kemampuan yang berbeda-beda antara pemain satu dengan pemain yang lainnya, yaitu mengenai tendangan jarak jauh. Hal ini terlihat pada saat latihan maupun pertandingan ada pemain yang memiliki tendangan keras dan tepat sasaran, ada juga pemain yang memiliki tendangan lemah tidak tepat sasaran. Apabila di rata-rata hasil tendangan jarak jauh para pemain SSB Tunas Berhias Brebes hanya memiliki tendangan dibawah 30 meter, padahal ukuran

lapangan sepakbola tersebut panjangnya 90-120 meter sedangkan lebarnya 45-90 meter. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan tendangan jarak jauh setidaknya $\frac{2}{3}$ dari lapangan bahkan lebih jauh lebih baik. Para pemain SSB Tunas Berhias Brebes dalam permainan belum dapat memaksimalkan dan memanfaatkan tendangan jarak jauh, padahal fungsi tendangan jarak jauh sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan bola dari titik aman (dekat gawang), menyapu bola dari serangan lawan, mencetak gol (*Shooting*), mengumpan jarak jauh pada teman. Untuk dapat melakukan tendangan jarak jauh dengan hasil yang baik disamping menguasai teknik tendangan juga perlu adanya power tungkai yang besar untuk menghasilkan tendangan yang jauh, untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan power tungkai.

SSB Tunas Berhias Brebes adalah sebuah SSB yang mempunyai anak didik yang berusia rata-rata 13-16 tahun yang artinya pemain tersebut masih dikatakan anak-anak. Dalam permainan Sepakbola untuk bisa menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan di tempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode Pliometrik. Adapun materi latihan Polimetrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan pliometrik *jump to box*. Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang

jauh maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengadakan latihan jauhnya tendangan lambung pada pemain Sepakbola yang berjudul: "Pengaruh latihan pliometrik *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada pemain SSB Tunas Berhias Brebes Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2018".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut terdapat beberapa indentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Pemain SSB Tunas Berhias Brebes pada saat melakukan tendangan jarak jauh belum memiliki tendangan yang jauh dan pada saat melakukan tendangan ke gawang tidak mempunyai ketepatan yang bagus.
- 2) Tendangan *shooting* yang dilakukan Pemain SSB Tunas Berhias Brebes saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang, dan belum mengerti tugas di dalam tim.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi pada "meningkatkan hasil tendangan jarak jauh sepak bola yang maksimal atau lebih baik pada pemain SSB Tunas Berhias Brebes tahun 2018".

1.4 Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:
Apakah ada pengaruh latihan pliometrik *jump to box* terhadap tendangan jarak jauh sepak bola pada pemain SSB Tunas Berias Brebes 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :
Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pliometrik *jump to box* terhadap tendangan jarak jauh sepak bola pada pemain SSB Tunas Berias Brebes 2018

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu :

- 1) Pemain, Dapat dijadikan sebagai informasi pada pemain untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh sepak bola.
- 2) Pelatih, Dapat dijadikan sebagai informasi untuk memberikan variasi latihan dalam latihan tendangan jarak jauh sepak bola.
- 3) Peneliti lain, yang tertarik pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai inspirasi untuk melakukan penelitian yang sejenis.