

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan dan kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang mengenal bahwa dengan berolahraga secara terus menerus akan mengobati dan mencegah tubuh dari serangan penyakit. Ada pula orang yang berolahraga hanya untuk menghilangkan kepenatan. Namun, jika ditinjau dari fungsinya olahraga mempunyai 2 tujuan yaitu untuk kesehatan dan prestasi. Olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan seperti yang dijelaskan diatas sedangkan olahraga prestasi yaitu olahraga ditujukan untuk siapa saja yang ingin mengembangkan minat dan bakat yang ada dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang gemilang.

Prestasi yang nantinya didapatkan akan membawa kebahagiaan tersendiri secara individual, kelompok, bahkan bangsa dan Negara. Prestasi olahraga biasanya dapat mengangkat harga diri dan martabat suatu bangsa, Negara, dan daerahnya. Sebagai contoh Negara Brasil dengan prestasi sepak bola mereka yang sangat memuaskan mampu menambah sumber pendapatan Negara dan martabat bangsanya. Indonesia pun demikian, di era 70-90an yang pernah Berjaya dengan prestasi bulutangkisnya membuat Indonesia di segani oleh Negara lain di dunia pebulutangkisan. Hal ini sepatutnya harus disadari oleh masyarakat Indonesia akan tetapi dimasa kini masyarakat lebih mengacu pada gaya hidup sedangkan olahraga hanya dijadikan sebagai ajang untuk rekreasi atau menghilangkan kepenakan pikiran.

Demikian pula untuk sepak bola. Olahraga ini merupakan olahraga yang sangat memasyarakat diseluruh penjuru dunia. Salah satu pembuktiannya adalah banyaknya peminat sepak bola dan semangat yang mereka perlihatkan ketika perebutan Piala Dunia dilaga sepak bola dunia, tak hanya itu olahraga ini gemar dilakukan oleh kalangan anak-anak, tua dan muda. Seringkali terlihat sekumpulan orang memanfaatkan lahan kecil untuk bermain bola. Di Indonesia juga demikian,

maraknya kompetisi yang sering diselenggarakan oleh beberapa pihak selalu dimeriahkan dengan pertandingan sepak bola, namun sangat disayangkan karena prestasi sepak bola Indonesia belum mampu bersaing dengan Negara-negara lain.

Berbagai kompetisi sering diselenggarakan oleh berbagai pihak untuk mencari generasi-generasi baru di dunia persepak bolaan. Namun hingga kini prestasi hanya meningkat secara perlahan dengan lahirnya beberapa pelatih baru yang cukup keratif dan inovatif. Jadi, penulis melihat bahwa letak ketertinggalan kita sebagai pecinta sekaligus pelaku sepak bola dalam memperoleh prestasi yang optimal ditentukan oleh latihan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki dengan cara memberikan rangsangan secara berulang.

Sebagai salah satu upaya untuk memperoleh prestasi optimal perlu memperhatikan beberapa faktor penting seperti faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor tersebut harus dijalankan secara serasi, selaras, dan seimbang tanpa harus mengabaikan faktor yang lain sebab keterkaitan keempat faktor tersebut memang tidak bisa dipisahkan karena dapat mempengaruhi hasil capaian prestasi. Kondisi fisik yang baik jika tidak didukung dengan penguasaan teknik tentu hasilnya tidak maksimal begitu juga jika kondisi fisik dan teknik yang dimiliki baik namun taktik dan mental kurang bagus juga tidak ada gunanya. Oleh sebab itu, setiap pelatih harus mampu membuat program latihan secara saksama, teratur, dan terarah mengacu pada prinsip-prinsip latihan agar tujuan dari latihan dapat tercapai sebagaimana yang diharapkan.

Dalam olahraga sepak bola salah satu teknik yang paling sering digunakan adalah teknik menendang atau tendangan. Tendangan ini sangat dipengaruhi oleh daya ledak tungkai. Maka dari itu perhatian penuh mengarah pada kekuatan tungkai agar dapat menendang dengan baik terlebih ketika melakukan tendangan jauh. Tendangan ini sering dilakukan oleh penjaga gawang, pemain belakang, dan pemain depan dalam rangka sebagai bentuk pertahanan. Untuk mendapatkan daya ledak tungkai maka perlu adanya latihan fisik. Terdapat unsure kondisi fisik yang juga saling berkaitan diantaranya; kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dll.

Daya ledak merupakan gabungan antara unsure kecepatan dengan kekuatan. Jadi, keuntungan dari pelatihan daya ledak yaitu dapat membentuk 3 unsur sekaligus yakni kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Daya ledak tungkai mutlak dimiliki oleh setiap atlet bukan hanya pemain bola saja karena daya ledak adalah unsure penggerak utama disetiap cabang olahraga. Dalam sepak bola sendiri yang membutuhkan sebagian besar kemampuan tungkai dalam menendang bola, menggiring, atau memainkan serta mencegah bola agar tidak mudah direbut lawan pelaksanaan latihannya pun selalu diarahkan pada pelatihan-pelatihan otot bagian ekstremitas bawah namun tidak menyampingkan otot tubuh bagian atas.

Kenyataan dilapangan yang ditemui penulis saat observasi di SMP Negeri I Bulango Ulu melihat adanya peluang besar untuk meningkatkan prestasi sepak bola hal ini dikarenakan banyak siswa yang berminat dan memiliki keinginan besar untuk menjadi pemain sepak bola profesional. Namun, setiap keinginan pastilah tidak mudah diwujudkan selalu saja ada masalah yang dihadapi seperti terbatasnya ekonomi untuk membeli perlengkapan sepak bola (sepatu, bola, dll), kurangnya pelatih profesional, dukungan pihak sekolah yang tidak maksimal. Hal ini yang membuat mereka (siswa SMP Negeri I Bulango Ulu yang berminat dalam olahraga sepak bola) melakukan latihan hanya dengan bermain bola setiap sorenya sehingga kemampuan mereka juga masih dibawah dibandingkan sekolah lain.

Latihan yang dilakukan hanya dengan cara bermain secara terus menerus tidak memberikan peningkatan yang signifikan olehnya penulis berupaya memberikan jenis latihan pliometrik *box drill* secara khusus dan spesifik mengarah pada pembentukan daya ledak otot tungkai. Latihan pliometrik telah dikenal sebagai bentuk/metode latihan untuk membentuk eksplosif power. Cara kerja dari latihan pliometrik memungkinkan terjadinya peregangan (pembebanan) yang sangat cepat pada otot-otot yang mengaktifkan reflex spindle otot yang mengirimkan stimulus yang sangat kuat melalui sumsum tulang belakang ke otot-otot yang menyebabkan otot-otot tersebut berkontraksi sangat kuat.

Melalui latihan *box drill* ini penulis berharap masalah yang dihadapi siswa SMP Negeri I Bulango Ulu yang berminat dalam sepak bola dapat terselesaikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa judul penelitian adalah “*Pengaruh latihan box drill terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: apakah tendangan jauh dalam sepak bola dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai? bagaimana daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi tendangan jauh dalam sepak bola? apa kontribusi yang diberikan oleh latihan *box drill* terhadap tendangan jauh?

1.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh latihan *box drill* terhadap tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri I Bulango Ulu?

1.4 Manfaat Dan Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh yang diberikan oleh latihan *box drills* terhadap tendangan jauh dalam sepak bola pada siswa SMP Negeri I Bulango Ulu.

1.4.2 Manfaat

Adapun manfaat penelitian yaitu:

- Menambah pengetahuan bagi peneliti dan pembaca serta wawasan dan pengalaman bagi siswa SMP Negeri I Bulango Ulu yang menjadi sampel penelitian
- Dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh yang secara otomatis membantu siswa dalam mengembangkan minat dan bakatnya dalam sepak bola
- Bertambahnya bahan referensi yang dapat dijadikan pedoman dalam penelitian berikutnya.