

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memberikan kontribusi yang sangat besar dan didalam perkembangan diberbagai macam bidang, termasuk perkembangan didalam bidang olahraga. Pada cabang olahraga khususnya sepak bola memiliki pengemar dan peminat yang cukup banyak. Terutama di indonesia sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling digandrungi oleh masyarakat. Tua-muda, besar-kecil, dewasa-anak-anak, terutama para lelaki pasti pernah memainkan olahraga yang mengandalkan organ kaki ini. Bahkan kaum hawa pun banyak yang tergila-gila dengan olahraga ini, meskipun hanya sebatas pada rasa menyukai olahraga tersebut. Hal ini merupakan potensi yang besar untuk menggapai sebuah prestasi didalam bidang olahraga sepak bola.

Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang indah menyenangkan, menegangkan, penuh dengan drama dan kejutan, oleh sebab itu setiap point mengenai sepak bola tidak habis untuk dikupas dan di perbincangkan. Seorang pemain sepak bola yang profesional dan bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan diantaranya adalah fisik dan teknik. Di samping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan bola dan teknik-teknik dasar bermain sepak bola.

Dalam permainan sepak bola di perlukan kerjasama tim yang baik dan tentunya di dukung dengan teknik yang benar. “teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari

teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”. Teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang (*Passing* dan *Shooting*), menahan (*Trapping*), mengontrol (*Control*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), gerak tipu, penjaga gawang (*Keeper*). Seorang pemain sepak bola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Melalui pengamatan penulis, menemukan beberapa kekurangan pada siswa putra kelas VIII SMP N 3 Pulubala dalam bermain sepak bola, terutama dalam melakukan salah satu teknik dasar yakni teknik dasar menendang (*shooting*). Sedangkan tendangan jarak jauh itu sendiri sangat besar kontribusinya dalam membangun serangan melalui umpan – umpan jauh ke depan.

Dengan adanya masalah ini sehingga bola yang ditendang belum mencapai target sasaran yang dituju, menyebabkan pola penyerangan yang dibentuk tim tidak maksimal. Serta ketepatan tendangan ataupun hasil penempatan bola keteman masih kurang akurat yang olehnya serangan mudah saja dipatahkan lawan main.

Melihat adanya kelemahan dalam melakukan tendangan jarak jauh ini, maka penulis berasumsi bahwa yang menjadi kendala utama pada pemain sepak bola khususnya siswa putra kelas VIII SMP N 3 Pulubala terletak pada kurangnya kemampuan fisik yakni kemampuan otot tungkai. Kemampuan otot tungkai yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai atau power otot tungkai, dimana jika pemain

sepak bola memiliki power yang baik, maka tendangan jauh dapat dilakukan dengan cepat dan bertenaga.

Dengan mempertimbangkan bahwa, begitu besarnya kontribusi tendangan jarak jauh dan masih terdapat kelemahan, maka penulis perlu mengatasi masalah ini dengan menerapkan program latihan yang di dalamnya memuat metode latihan, prinsip-prinsip latihan, beban latihan yang dapat digambarkan melalui variasi beban latihan yang ditentukan dengan intensitas dan volume latihan.

Salah satu metode latihan yang akan diterapkan adalah metode latihan pliometrik, dimana tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan power otot. Dengan demikian latihan ini perlu dikemas dalam suatu program yang tersusun secara sistematis dan berkesinambungan. Dalam latihan *pliometrik* terdapat berbagai macam bentuk latihan, dan salah satunya adalah *alternate leg box bound*. Mekanik gerakan dalam latihan ini ditentukan oleh tungkai dan pinggul, dengan demikian otot-otot tungkai seperti otot *gluteals*, hamstring, quadrisept dan *gastrocnemius* sangat berperan penting dalam menunjang pelaksanaan tendangan jarak jauh.

Berkaitan dengan beban latihan, penulis terfokus dalam menerapkan variasi beban latihan melalui volume latihan. Volume bisa diartikan jumlah aktivitas total dalam latihan. Artinya bahwa jumlah total aktivitas yang dihitung dari durasi, jarak tempuh maupun pengulangan (repetisi) dan set dalam latihan. Oleh karena itu penerapan program latihan dalam penelitian ini lebih ditekankan pada pengulangan (repetisi) dan set latihan dengan bentuk latihan *Alternate leg box bound*

Penekanan latihan yang dimaksud adalah memvariasikan beban latihan secara secara konstan dan dinamis, artinya program latihan memuat repetisi dan set latihan secara dinamis atau meningkat dari awal minggu sampai akhir minggu latihan sedangkan secara konstan adalah program latihan memuat repetisi dan set latihan secara konstan atau tetap dari awal minggu sampai akhir minggu latihan.

Berdasarkan masalah dan solusi yang telah ditetapkan di atas, maka penulis ingin membuktikan secara ilmiah latihan mana yang lebih dominan dalam meningkatkan tendangan jarak jauh. Oleh sebab itu di dalam penelitian ini, penulis ingin memfokuskan penelitian pada latihan *Alternate leg box bound* dengan perbedaan volume latihan terhadap peningkatan tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi antara lain ialah kurang maksimalnya tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola khususnya pada siswa putra SMP Negeri 3 Pulubala yang akhirnya menyebabkan hasil capaian kurang memuaskan serta bola tidak mengarah tepat pada sasaran yang diinginkan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam proposal penelitian ini adalah 1) apakah terdapat pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* melalui *volume latihan* dinamis terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala?. 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* melalui *volume latihan* konstan terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola

siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala? 3) apakah terdapat pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* dengan perbedaan *volume latihan* terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan *Alternate Leg Box Bound* dengan *volume latihan konstan* berpengaruh terhadap tendangan jarak jauh dalam olahraga sepak bola.
2. Untuk memperoleh informasi dari hasil latihan *Alternate Leg Box Bound* dengan *volume latihan dinamis* terhadap tendangan jarak jauh dalam cabang olahraga sepak bola.
3. Untuk memperoleh informasi apakah latihan *alternate leg box bound* volume latihan konstan dan volume latihan dinamis memiliki perbedaan yang signifikan terhadap tendangan jarak jauh dalam cabang olahraga sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi peneliti :
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.
 - b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
2. Bagi pembaca :
 - a. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.

b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.

3. Bagi lembaga:

a. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.

b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.