

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepakbola merupakan permainan yang telah dikenal oleh seluruh masyarakat dunia. Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Propinsi Gorontalo, namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa kegiatan atau pertandingan sepakbola sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga permainan sepakbola telah menjadi salah satu olahraga populer dan meluas ke seluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar atau pemerhati sepakbola dikalangan masyarakat Propinsi Gorontalo yang menjadi menejer untuk membentuk klub-klub sepak bola, baik pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Berbicara atlet junior, pada dasarnya merupakan modal awal dalam pembinaan olahraga sepakbola. Namun pembinaan pada atlet junior ini masih lebih banyak dibina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hal ini tentunya menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh guru olahraga dibatasi oleh waktu belajar maupun waktu latihan, kadana guru olahraga sering disibukkan dengan kegiatan lain dan bukan hanya dikhususkan pada pembinaan olahraga sepakbola saja, melainkan olahraga lainnya seperti cabang atletik, bola voli, bola basket dan lain sebagainya. Dengan demikian faktor-faktor fisik yang dominan pada olahraga sepak bola, teknik dasar maupun strategi bermain tidak dapat dilatih dengan maksimal.

Hasil observasi di beberapa sekolah, dan melalui wawancara langsung pada guru-guru olahraga dalam hal ini sebagai pelatih di masing-masing sekolah, sebagian besar menyatakan bahwa kendala utama adalah terletak pada keterbatasan waktu latihan dan fasilitas latihan yang tidak memadai. Dengan

adanya kendala ini, maka khususnya pada pemain sepakbola putra yang ada di SMP Negeri 1 Telaga yang dalam hal ini termasuk kategori atlet junior, nampak kelemahan dalam bermain sepakbola baik pada teknik bermain, strategi bermain dan unsur fisik serta bakat atlet-atlet muda ini menjadi kurang terasah.

Lebih dicermati lagi pada kemampuan menendang saat melakukan tendangan jarak jauh pemain sepakbola putra yang ada di SMP Negeri 1 Telaga masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (power tungkai) dan kemampuan tendangan jarak jauh kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain pemain sepakbola putra yang ada di SMP Negeri 1 Telaga menjadi tidak maksimal.

Pada cabang olahraga sepakbola unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet. sebagai penunjang keterampilan bermain seperti saat melakukan tendangan jarak jauh, *shooting* dll. Daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jarak jauh merupakan modal utama bagi setiap pemain sepakbola, dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang tinggi, maka pemain sepakbola akan lebih efektif dalam melakukan tendangan jarak jauh melalui bentuk latihan daya ledak otot tungkai akan dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh, dalam hal ini bentuk-bentuk latihan daya ledak otot.

Dalam latihan pliometrik terdapat banyak bentuk-bentuk gerakannya salah satunya adalah latihan *barrier hops* dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jarak jauh. Dari uraian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan pliometrik dengan bentuk latihan *barrier hops*, maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain mereka.

Pada tendangan jarak jauh, analisis gerak secara anatomi perlu diperhatikan juga untuk mendapatkan hasil tendangan jarak jauh yang diinginkan. Dalam menendang bola, anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai sedangkan gerakan tangan hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak. Akan tetapi tetap saja berkontraksi,

hingga pada saat menampakkan kaki kiri dan tangan kiri diangkat seenaknya ke depan sedikit dengan ketiak terbuka dan tangan kanan berada di belakang. Pada saat anjang-ancang, persendian dimulai dari fleksi dari persendian lutut, panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat lurus di kaki kiri terjadi ekstensi panggul, lutut dan angkel yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius*. Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada sendi pinggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot *hamstrings* yang juga mengambil anjang-ancang dan sendi angkel lurus ekstensi yang dikontraksikan oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendangan dari belakang yang bertugas adalah otot *iliacus*, *anterior sup*, *illi spine*, *tensor fasciae latae* atau kelompok *quadriceps*. Sedangkan analisis gerak pada latihan *barrier hops* yaitu gerakan fleksi paha (gerakan menekuk paha), otot-otot yang berperan adalah *sartorius*, *iliacus* dan *gracialis*. Gerakan ekstensi paha (gerakan meluruskan paha), otot-otot yang terlibat yaitu *biceps femoris*, *semitendinosus* (kelompok *hamstrings*) dan juga *gluteus*, *maksimus* dan *minus*. Gerakan fleksi lutut dan kaki (gerakan menekuk lutut dan kaki), otot-otot yang berperan yaitu *gastrocnemius*. Gerakan ekstensi lutut yaitu suatu gerakan latihan kaki untuk meluruskan kedua lutut bersamaan, otot-otot yang berperan yaitu otot *rectus femoris*, *vastus lateralis*, *vastus medialis* dan *intermedialis* (kelompok *quadriceps*).

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika latihan pliometrik dengan bentuk latihan *barrier hops* diterapkan pada pemain sepakbola putra yang ada di SMP Negeri 1 Telaga dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh. Atas dasar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih Jauh tentang **“Pengaruh Latihan *Barrier Hops* terhadap Peningkatan Kemampuan Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah latihan *barrier hops* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola siswa SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.2.2 Apakah latihan *barrier hops* dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola siswa SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.2.3 Apakah latihan *barrier hops* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola siswa SMP Negeri 1 Telaga?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah benar terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola siswa SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola siswa SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sepak bola tentang efektivitas latihan pliometrik dengan bentuk latihan *barrier hops* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh melalui tes pengukuran daya ledak otot tungkai dan kemampuan hasil tendangan jarak jauh (umpan jauh).

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sepak bola untuk menggunakan latihan pliometrik dengan bentuk latihan *barrier hops* dan bentuk latihan pliometrik lainya yang lebih

spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya ledak sebagai penunjang keterampilan bermain sepak bola khususnya kemampuan tendangan jarak jauh.