

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Dewasa ini sepak bola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang di pakai, contohnya digunakannya bola pintar, kamera pengawas dan lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka sendiri saat ada hujan ataupun panas. Prestasi yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis, psikologis, dan lingkungan.

Melihat perkembangan prestasi olahraga khususnya Sepakbola di Indonesia semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, Sepakbola adalah olahraga yang sangat merakyat di Indonesia, sehingga sebagian besar orang Indonesia gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepakbola, namun ini adalah suatu hal yang kontradiksi, olahraga yang paling populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah Regional saja masih kurang bila disbanding dengan Negara tetangga. Sangat jauh memprihatinkan permainan sepakbola Nasional, bila dibandingkan misalnya dengan Liga Inggris yang begitu cantik, menarik serta penuh taktik Sepak bola dan strategi yang canggih. Mengapa terjadi kontradiksi yang seperti itu? Bukankah olahraga Sepakbola yang sangat populer di Indonesia yang digemari banyak orang dengan demikian banyak yang ingin bermain sehingga bisa dijaring pemain-pemain berbakat? Tetapi kenyataannya tidak seperti itu, persepakbolaan di Indonesia masih kalah jauh dengan Negara-negara tetangga.

Menurut Aris Setiawan menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olah raga Nasional adalah konsep latihan (*training*) itu sendiri. Sepakbola Nasional (apalagi regional/local), yang disebut latihan sepakbola lebih sering hanya bermain "bola". Latihan "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 Sepakbolapun tidak berkembang.

Negara Indonesia jarang sekali pemain-pemain Sepak bola dilatih teknik bermain Sepak bola yang baik dan benar, seperti latihan menendang, mengumpan, menggiring, latihan “one touch football”, latihan footwork dan lain-lain. Padahal Negara-negara lain, latihan-latihan dasar adalah menu utama dalam suatu latihan Sepak bola. Paling tidak, dengan latihan teknik dasar, para pemain bisa latihan menendang bola 100 kali, menggiring bola 50 kali, dan mengoppor bola 50 kali, bahkan mungkin bisa lebih dari itu.

Bahkan di “Football Clinic” terutama untuk anak-anak, mereka ditekankan untuk melakukan latihan teknik dasar, seperti: menendang, mengoper, menggiring, serta penguasaan bola. Belum ada “bermain bola” beneran, paling kalau adapun mereka hanya bertanding 3 lawan 3 atau 5 lawan 5. Sehingga mereka lebih intensif latihan penguasaan bola, pengoperan serta foot work skillnya. Yang lebih memprihatinkan lagi adalah bahkan latihan fisik hamper ditinggalkan sepenuhnya, sehingga fisik pemain Sepakbola Indonesia rata-rata lemah dan mempunyai nafas yang pendek, terkecuali pemain-pemain tertentu yang mempunyai talenta dan fisik yang sangat baik.

Rendahnya kemampuan teknik dasar persepakbolaan di tanah air menjadi salah satu penyebab buruknya prestasi tim nasional dalam berbagai event, baik event tingkat ASEAN, Asia dan lebih-lebih ditingkat Internasional, kendati tim nasional pelajar pernah berhasil 5 kali berturut turut sebagai juara tingkat Asia, prestasinya tidak bisa lagi meningkat dan hanya mentok sampai disitu saja. Menurut Sudjono, pakar olahraga Sepakbola dari FIK Universitas Negeri Yogyakarta menenrangkan bahwa kesalahannya bukan terletak pada proses pembinaan selanjutnya, melainkan karena memang teknik dasar pemain kita masih sangat rendah. Lebih lanjut menurut Harsuki, mantap pemain PS Gajah Mada (GAMA) tahun 60-an, menjelaskan, tidak adanya kesamaan misi diantara semua komponen civitas akademika menjadi kendala tersendiri bagi pembinaan prestasi olahraga, termasuk Sepakbola dikalangan mahasiswa. Bahkan ujanya terus terang, tidak jarang pengajar/dosen justru “mengancam” dengan memberikan alternatif pilihan bagi mahasiswanya, mau belajar

atau mau main Sepakbola. Padahal, idealnya kedua-duanya, belajar dan bermain Sepakbola ataupun olahraga lainnya harus bisa berjalan seiring.

Menurut Suparjono (mantan pemain PS GAMA) menjelaskan bahwa situasi dan kondisi sekarang memang berubah dan tidak lagi disamakan dengan era tahun 60-an, yang paling penting saat ini adalah sikap dan mental dari semua unsur yang terlibat dalam pembinaan, baik Pembina, pelatih, masyarakat maupun pemain itu sendiri. “Setiap individu harus berani dan dengan jujur mawas diri untuk melihat kekuatan atau kelebihan dan kekurangan maupun kelemahan masing-masing. Kita perhatikan gerakan-gerakan pemain Sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain Sepakbola.

Menurut Sucipto, dkk (2000:8) gerakan yang paling dominan dalam permainan Sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah bermain Sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat 3 dasar keterampilan diantaranya adalah Lokomotor, Non lokomotor dan Manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara *efisien*. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Kecerdasannya dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan faktor-faktor lain yang mendukung dalam pelatihan Sepakbola, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara (M. Sajoto 1998:7). Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan pelatih. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhannya yang diharapkan.

Menurut M. Sajoto (2002:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu

saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik tersebut adalah antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi. (M. Sajoto,2002:8) 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 ditempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dank eras 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 *Barrier Hops* (Loncat rintangan) dan *Knee Tuck Jump* (Loncat tanpa rintangan). Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang jauh maka gerakan *eksplosif* otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar. Dalam pengamatan dilapangan, pemain-pemain asing (Eropa) bisa menendang bola sampai 2/3 lapangan sedangkan bagi pemain Indonesia + 50 meter. Selain itu juga, para siswa kelas 2 yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola belum mempunyai tendangan lambung yang jauh, padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (Dekat gawang), untuk mencetak gol (*Shooting*) umpan lambung jarak jauh. Kebanyakan pola permainan Internasional (Eropa) mengandalkan shooting jarak jauh, hal ini dikarenakan rapatnya baris pertahanan. Banyak metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Misalnya: dengan menggunakan katrol, bangku, skipping, barbell, dumbbell dan juga bola berbeban (bola medicine). Dari sini saya ingin menggunakan metode baru yang lebih efektif dan efisien yang berkembang di abad 2000, yaitu Pliometrik.

Adapun latihan yang digunakan adalah *Barrier Hops*. Apakah latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap tendangan lambung jarak jauh.

Berdasarkan uraian diatas saya ingin mengadakan latihan jauhnya tendangan lambung pada pemain Sepakbola yang berjudul: “ Pengaruh latihan barrier hops terhadap kemampuan menendang lambung jarak jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan Barrier Hops terhadap hasil tendangan lambung jarak jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenarandan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan (Sutrisno Hadi, 1987:271). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan Barrier Hops terhadap hasil tendangan lambung jarak jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto?

## **D. KEGUNAAN PENELITIAN**

Penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan guna memperoleh atau mencapai tujuan. Tujuan tersebut sepanjang masih dalam rencana yang diharapkan akan memberikan kegunaan bagi yang berkepentingan. Menurut Winarno Surachmad, bahwa kegunaan penelitian itu sebagai berikut:

Kegunaan penelitian untuk melatih seseorang untuk menyusun hasil pemikiran dan hasil penyelidikan menurut cara-cara yang lazim digunakan oleh para sarjana dalam ilmu pengetahuan. Dan memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk dapat mengikuti uraian-uraian dan data yang dikemukakan dalam lapangan ilmiah. (Winarno Surchmad op cit ; 67). Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dan masukan bagi pelatih-pelatih Sepakbola khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.