

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang tumbuh dan berkembang dengan berbagai cara pelaksanaannya serta memiliki tujuan yang berbeda sesuai dengan kebutuhannya. Dalam olah raga diperlukan 10 macam kondisi fisik yang sangat berpengaruh yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kordinasi, ketepatan dan reaksi. Semua macam kondisi fisik tersebut hendaknya dapat dikuasai sesuai dengan olahraga yang sedang ditekuni.

Salah satu cabang olahraga yang banyak ditekuni adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh semua sebagian besar yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak – anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagian penonton. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh seluruh rakyat di Indonesia. Di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo, olahraga sepak bola biasa di katakan sangat memasyarakatkan. Mulai dari pusat perkotaan sampai pada pedesaan. Hal tersebut terlihat dari antusias masyarakat mengikuti berbagai pertandingan sepakbola baik antar club dan daerah. Melihat animo masyarakat yang tinggi pada permainan sepak bola, maka provinsi gorontalo yang masih di katakan sangat belia ini tidak tertinggal dengan daerah daerah lain untuk menggalakkan berbagai potensi dibidang olahraga sepakbola.

Melakukan aktifitas olahraga terutama sepak bola, manusia mempunyai tujuan yang berbeda – beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah, berolahraga sebagai hobi, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Melihat perkembangan prestasi olahraga sepak bola khususnya di Gorontalo semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, sepak bola adalah olahraga yang sangat merakyat di Gorontalo, sehingga sebagian besar orang Gorontalo gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepak bola, namun ini adalah hal yang sangat bertolak belakang dengan situasi saat ini, olahraga yang paling populer di tanah Gorontalo ternyata prestasi kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas nasional, di wilayah regional saja masih kurang bila dibanding dengan daerah lain.

Banyak alasan mengapa Gorontalo tidak mampu memperoleh prestasi yang maksimal, salah satunya kurang pembinaan bakat sejak usia dini. Di daerah lain banyak sekolah sepak bola (SSB), yang membina anak usia dini dengan latihan – latihan yang baik dan teratur tentang cara bermain sepak bola mulai dari teknik dasar menendang bola, mengoper bola, menggiring bola dan melempar ke dalam. Sementara di Gorontalo, anak-anak kebanyakan hanya memperoleh pengetahuan olahraga melalui pelajaran penjaskes dan mengembangkan bakat dengan proses alami, misalnya pada saat mereka bermain pada sore hari tanpa ada pelatih yang mengarahkan.

Pembinaan sepakbola usia dini adalah merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi Sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain Sepakbola berbakat dan berkualitas dikemudian hari. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Anak-anak didik disekolah sepakbola terkadang tidak diberi pemahaman tentang semua yang harus dilakukan setelah menuntaskan pendidikan. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih atau pembina sebuah klub, hal ini disebabkan pelatih atau pembina lebih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur. Harus disiapkan wadah kompetisi yang diatur secara reguler untuk mengukur kemampuan mereka.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain Sepakbola adalah penguasaan teknik dasar Sepakbola oleh para pemain, oleh sebab

itu seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik

Seperti kita ketahui di SMA Negeri 1 Tapa, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sudah cukup menguasai beberapa teknik dasar, mereka sudah mampu menggiring dan mengontrol bola dengan baik, akan tetapi belum bisa melakukan tendangan ke gawang dengan baik dan benar. ternyata disaat melakukan tendangan ke gawang masih banyak yang kurang dalam hal jauhnya tendangan ke gawang. Melakukan tendangan ke gawang memang perlu latihan secara khusus. Kurangnya bentuk latihan fisik agar dapat melakukan tendangan ke gawang mungkin menjadi penyebab para pemain belum bisa melakukan tendangan ke gawang. Adapun Latihan untuk rutin SMA Negeri 1 Tapa putra yaitu satu minggu tiga kali lebih ditekankan pada latihan teknik dasar seperti umpan, tendangan ke gawang, dan menggiring bola.

Meningkatkan latihan tendangan ke gawang, perlu adanya latihan ketepatan tendangan ke gawang dengan berbagai variasi, adapun variasi dari bentuk latihan tendangan ke gawang yang perlu dilakukan adalah : 1) seorang pemain melakukan *dribling*, selanjutnya menendang ke arah gawang, 2) seorang pemain melakukan *dribling* kemudian menendang ke gawang tanpa ada dorongan, 3) seorang pemain melakukan umpan ke depan arah gawang selanjutnya pemain lain melakukan tendangan ke arah gawang, 4) seorang pemain melakukan tendangan ke gawang tanpa jeda, 5) seorang pemain melakukan tendangan ke gawang dilakukan dengan jeda dari semua bentuk variasi latihan di atas untuk variasi latihan 4 dan 5 bola dalam keadaan diam.

Uraian di atas Menunjukkan bahwa unsur-unsur utama dalam melakukan tendangan ke gawang dengan tepat adalah penguasaan teknik dasar menendang bola dan program latihan yang efektif dan tepat.

Dilihat dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan angka. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan

sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya melakukan tendangan *ke gawang* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Agar berhasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan mengiring bola dan mengontrol bola serta memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang nantinya berpengaruh pada hasil tendangan ke gawang. Kebanyakan kesempatan peluang melakukan tendangan *ke gawang* datang secara tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tendangan *ke gawang* jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dikuasai akan mempermudah dalam melakukan tendangan ke arah gawang.

Latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* adalah salah satu jenis latihan *Plyometric* yang meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Bentuk latihan dengan menggunakan kontraksi eksentrik perlahan dan melakukan gerakan kontraksi cepat dengan melompat.

Latihan tersebut harus dilaksanakan dengan teratur, sistematis, dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal. Maka dalam pelaksanaan latihan tersebut harus diperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai yang baik dan berkontribusi pada hasil tendangan ke gawang.

Double leg speed hop merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat ke depan dengan menggunakan dua kaki dengan menggunakan pembatas yang ditentukan oleh pelatih. Bentuk latihan ini dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai pemain Sepakbola karena pada saat melakukan lompatan yang telah disusun sebelumnya, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot kaki pemain sepakbola

sedangkan *single leg speed hop* juga bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki. Pada prinsipnya kedua latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* sama-sama melatih daya ledak otot tungkai.

Komponen yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat melakukan gerakan tendangan *ke gawang* yaitu dengan mempunyai daya ledak otot tungkai, agar tendangan *ke gawang* dapat memperoleh hasil yang maksimal, diperlukan *power* otot tungkai yang baik. Oleh karena itu perlu melatih *power* otot tungkai. Dalam melatih *power* otot tungkai dapat digunakan salah satu metode yaitu dengan metode *plyometric*. Adapun latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan tendangan *ke gawang* adalah latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop*. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap tendangan *ke gawang* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : ” perbedaan pengaruh latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap tendangan ke gawang pada permainan sepak bola putra SMA Negeri 1 Tapa“. Dari uraian judul tersebut peneliti perlu mengkaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan *ke gawang* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tapa
2. Apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan *ke gawang* pada siswa SMA Negeri 1 Tapa
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan ke arah gawang dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Tapa?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *double leg*

speed hop dan latihan *single leg speed hop* terhadap tendangan ke gawang pada siswa SMA Negeri 1 Tapa?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui Pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap tendangan ke gawang pada siswa putra SMA Negeri 1 Tapa.
2. Mengetahui Pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap tendangan ke gawang pada siswa SMA Negeri 1 Tapa.
3. Melihat perbedaan pengaruh lebih baik antara latihan *double leg speed hop* dan latihan *single leg speed hop* terhadap tendangan ke gawang pada siswa SMA Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam tendangan ke gawang melalui latihan *double leg speed hop* dan latihan *single leg speed hop* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam tendangan ke gawang sepak bola.
2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga tendangan ke gawang serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.