

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua lengan (tangan). Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya sesuai peraturan. Adapun tujuan dari masing-masing regu adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola.

Teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan mental dalam pengembangan sepak bola modern harus dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat secara ilmiah. Tujuan sepak bola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang kompak, sehingga dalam permainan sepak bola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan memiliki kematangan juara sangat penting sekali.

Teknik dalam sepak bola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secepat, cermat, dan harmonis. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya mempunyai kerja sam tim

yang baik dan tangguh. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya.

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, dan untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola tersebut. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Menurut subroto, dkk. (2009:8) teknik dasar sepak bola terdiri dari: (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dengan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima/mengontrol bola, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar dengan bola adalah teknik menendang bola. Teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepak bola, karena kesebelasan yang baik adalah apabila seluruh pemainnya menguasai teknik menendang bola. Menendang bola merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggeilinding, maupun melayang diudara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepak bola sangat vital, karena tendangan adalah bagian terpenting, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal ini disebabkan hamper setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (mencetak gol) karena adanya tendangan.

Permainan sepak bola semakin lama semakin berkembang dengan pesat. Kemajuan permainan sepak bola dikarenakan permainan ini dapat dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja. Mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang tua. Permainan ini juga tidak hanya dilakukan oleh putra tetapi putri pun sudah mulai menggemari permainan ini.

Perkembangan sepak bola yang ada di Indonesia sekarang ini sudah lebih baik tetapi kurang berprestasi di bandingkan dengan Negara tetangga. Padahal permainan sepak bola ini sudah merakyat, tetapi mengapa di tingkat asia pada kejuaraan Asean Games kalah dengan Negara arab. Hal ini merupakan salah satu pekerjaan rumah yang perlu dicari penyebab utamanya. Jika diperhatikan dari sarana dan prasarana sudah memadai mulai dari ukuran lapangan sesuai dengan ukuran yang telah ditetapkan, alat permainan berupa bola dan gawang sudah memenuhi standar internasional.

Dari sarana dan prasarana yang memadai, Indonesia secara fisik kurang berprestasi salah satunya kurangnya pembinaan bakat sejak dini. Tidak ada suatu tempat yang khusus mengembangkan bakat mereka terutama yang ada di daerah-daerah, sehingga bakat tersebut tersalurkan secara alami misalnya sepulang sekolah anak-anak menggunakan lapangan sekolah sebagai lapangan sepak bola. penting kegemaran mereka tersalurkan. sekolah anak-anak mendapatkan pelajaran sepak bola dibatasi oleh waktu sehingga yang diajarkan beberapa gerakan dasar saja yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola.

Beberapa gerakan yang ada dalam permainan sepak bola yakni berupa gerakan lari, lompat, loncat, menghentakkan, dan menangkap bola, maka gerakan

teknik dasar menendang bola harus dapat dikuasai oleh anak peserta didik melalui latihan-latihan. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang bola (*kicking*), menghentikan bola atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Adapun tujuan dari menendang adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting in the goal*), dan menyapu bola (*menjauhkan bola dari gawang sendiri*) dan menyapu bola menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Berdasarkan observasi peneliti di SMP Negeri 4 Gorontalo, pemain-pemain sepak bola disekolah tersebut belum maksimal melakukan tendangan jarak jauh. Menendang bola jarak jauh sangat penting sekali dikuasai oleh pemain sepak bola untuk dapat mencetak goal. Pemain sepak bola dapat menghasilkan tendangan jarak jauh jika pemain menggunakan teknik tendangan kura-kura kaki bagian dalam. Agar menghasilkan tendangan jarak jauh yang maksimal tentu saja dibutuhkan kekuatan otot tungkai.

Untuk melatih kekuatan otot tungkai, dapat dilakukan salah satu metode/cara yakni latihan *Plyometric*. Menurut Zada dalam Sanggantara (2016:3) Latihan *Plyometric* merupakan latihan yang mengacu bagaimana otot menjangkau kekuatan yang maksimal dalam waktu yang singkat, otot akan bekerja untuk satu aksi eksentrik atau konsentrik secara tiba-tiba atau seketika oleh aksi pemendekan otot. Disisi lain Sanggantara (2016) menuliskan bahwa kekuatan otot tungkai, harus dilatih secara sistematis, teratur dan terus-menerus yakni aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berinisiatif melakukan penelitian pada beberapa peserta didik putra SMP Negeri 4 Gorontalo untuk dilatih dengan *plyometric*. Hal ini dilihat apakah dengan memberikan latihan power pada otot tungkai dapat menghasilkan tendangan jarak jauh sesuai yang diharapkan. Olehnya itu peneliti mengambil judul penelitian ini adalah : “Pengaruh latihan Plyometrik terhadap kemampuan tendangan jarak jauh permainan sepak bola peserta didik putra di SMP Negeri 4 Gorontalo.”

### **1.2 Identifikasi masalah**

Latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian latihan *plyometric* terhadap jauhnya tendangan bola peserta didik putra?
2. Belum diketahui bentuk latihan *plyometric* mana yang dapat diberikan kepada peserta didik putra dalam meningkatkan kemampuan melakukan tendangan jarak jauh.

### **1.3 Pembatasan masalah**

Mengingat luasnya permasalahan, keterbatasan waktu, biaya, serta kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian dibatasi pada pengaruh pemberian latihan *plyometric* yang dapat dilakukan oleh peserta didik putra dengan harapan dapat menghasilkan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola.

#### **1.4 Rumusan masalah**

Adapun rumusan masalah yang akan dikaji adalah apakah ada pengaruh latihan plyometrik terhadap kemampuan tendangan jarak jauh permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk menguji hasil latihan *plyometric* yang diberikan kepada peserta didik putra terkait dengan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nantinya dapat menjadi pedoman bagi guru penjaskes yang ada disekolah diantaranya:

1. Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi guru-guru penjaskes yang ada disekolah-sekolah.
2. Dapat mengetahui metode *plyometric* mana yang sesuai diberikan kepada peserta didik.
3. Dapat menjadi rujukan kesekolah-sekolah lainnya untuk mengembangkan metode *plyometric* pada permainan sepak bola.
4. Dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi peneliti untuk mengembangkan lebih baik lagi metode latihan *plyometric* pada kekuatan otot tungkai.