

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan 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 satu ini.

Melihat 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.

Terlepas 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, atau ditanah tidur yang tidak ada apa-apa oleh pemiliknya. Yang penting kegemaran mereka tersalurkan. Di sekolah anak-anak mendapatkan

pelajaran sepak bola dibatasi oleh waktu sehingga yang diajarkan beberapa gerakan dasar saja yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola.

Dari 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 (*tackling*), 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 7GORONTALO pemain sepak bola menendang bola jarak jauh masih kurang maksimal. Padahal 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 dapat menghasilkan tendangan jarak jauh yang maksimal tentu saja dibutuhkan kekuatan otot tungkai.

Untuk dapat 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 consentrik 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 dari beberapa peserta didik putra SMP Negeri 7 GORONTALO untuk dilatih metode plyometric. Hal ini melihat 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 7GORONTALO

## **1.2 Identifikasi masalah**

Dari latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya latihan kekuatan otot tungkai untuk tendangan jarak jauh
2. Apa ada pengaruh pemberian latihan plyometrik terhadap jauhnya hasil tendangan jarak jauh pada peserta didik putra?
3. Siswa Belum Mengetahui Latihan Plyometrik yang akan di berikan oleh peneliti

## **1.3 Pembatasan masalah**

Mengingat luasnya permasalahan serta keterbatasan waktu, biaya, kemampuan yang peneliti miliki maka penelitian dibatasi pada pengaruh

pemberian latihan plyometrik yang dapat dilakukan oleh peserta didik putra untuk 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 7 GORONTALO ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk membuktikan latihan metode plyometrik yang diberikan kepada peserta didik putra dapat memberikan hasil 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 plyometrik mana yang sesuai diberikan kepada peserta didik.
3. Dapat menjadi rujukan kesekolah-sekolah lainnya untuk mengembangkan metode plyometrik pada permainan sepak bola.

4. Dapat memberikan pengetahuan yang baru lagi peneliti untuk mengembangkan lebih baik lagi metode latihan plyometrik pada kekuatan otot tungkai.