

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bersifat universal karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya.

Prestasi olahraga sepakbola tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang oleh komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelentukan, power yang sangat dibutuhkan oleh para siswa dalam permainan sepakbola. Seperti Unit Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 12 Gorontalo merupakan kegiatan penyaluran bakat dan minat siswa di bidang olahraga, khususnya cabang olahraga Sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi, kenyataannya terdapat siswa ekstrakurikuler sepakbola putra SMP Negeri 12 Gorontalo memiliki kekuatan otot tungkai yang masih lemah dalam bermain sepakbola. Adapun ciri-ciri siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang lemah yaitu Kemampuan fisik siswa yang belum optimal, Siswa masih terlambat dalam menguasai bola, dan masih kurangnya kekuatan dalam menendang bola, sehingga arah bolanya kurang maksimal.

Kekuatan dalam menendang bola sangat dipengaruhi oleh kualitas otot dan yang dimiliki oleh siswa. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam

kekuatan yang paling dominan yaitu power otot tungkai, sehingganya perlu mendapat perhatian yang lebih, dengan tidak mengesampingkan latihan bagi kelompok otot yang lainnya. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai diantaranya adalah latihan melompat-lompat atau latihan pliometrik. Latihan pliometrik memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan power otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut.

Latihan pliometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik, termasuk kekuatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan power. Pola gerakan dalam latihan pliometrik sebagian besar mengikuti konsep “power chain” (rantai power) dan sebagian besar latihan, khusus melibatkan otot-otot sebagai anggota gerak, karena gerakan kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat power.

Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan pliometrik tersebut, terdapat kurang lebih 40 macam latihan dan berbagai variasinya yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan melatih power. Latihan pliometrik yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan harus bersifat khusus yaitu latihan yang ditujukan untuk pinggul dan tungkai. Beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anggota gerak bawah antara lain ”bounds (meloncat-melambung), hops (meloncat-loncat), jumps (melompat), leaps (melonjak), skips (melangkah-meloncat), ricochets (memantul), jumping-in place, standing jump, multiple hop and jump, box drill, bounding dan dept jump”.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power dalam latihan pliometrik adalah: hops (meloncat-loncat), merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan tinggi maksimal ke arah vertical. Tentunya latihan ini berguna untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Dalam penelitian ini gerakan pliometrik yang dipilih adalah *Lateral Cone Hops* dan *Front Cone Hops*. *Lateral Cone Hops* merupakan latihan pliometrik yang

dilakukan secara cepat dan eksplosif untuk meningkatkan power tungkai bawah dengan gerakan meloncat-loncat kesamping (dengan dua kaki tumpu). Bentuk latihan pliometrik *Front Cone Hops* adalah merupakan bentuk latihan meloncat-loncat dengan menggunakan alat berupa *cone* (kerucut), dalam bentuk latihan melompati *cone* lurus ke depan, dimana kerucut berjumlah 6- 10 ditata segaris.

Kedua latihan pliometrik *Lateral Cone Hops* dan *Front Cone Hops* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus*, *gastrocnemius*, *quadriceps*, *hamstring* dan *hip flexors*. Bentuk latihan ini untuk meningkatkan power, karena latihan ini akan membentuk kemampuan unsur kekuatan dan unsur kecepatan otot, yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak (*power*).

Maka dari itu perlu adanya penelitian yang berkaitan dengan penggunaan metode latihan pliometrik serta seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan power otot tungkai. Untuk selanjutnya dalam penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “*Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Lateral Cone Hops Dan Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga Sepak Bola*”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan diantaranya:

- 1.2.1 Siswa belum menguasai komponen-komponen kondisi fisik.
- 1.2.2 masih kurangnya kekuatan dalam menendang bola, sehingga arah bolanya kurang maksimal.
- 1.2.3 Siswa terlambat dalam menguasai bola.
- 1.2.4 Kemampuan kondisi fisik siswa yang belum optimal.
- 1.2.5 Kecepatan siswa dalam bermain sepakbola masih kurang.

1.3 Perumusan Masalah

Setelah dikemukakan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat ditetapkan rumusan masalah yang ingin dicari jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Adakah Pengaruh Latihan *Lateral Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepakbola?
- 1.3.2 Adakah Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepakbola?
- 1.3.3 Apakah Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Lateral Cone Hops* dan *Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepakbola?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Lateral Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepak bola.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepak bola.
- 1.4.3 Untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Lateral Cone Hops* dan *Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari pemecahan permasalahan dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Pihak akademis, penelitian ini dapat menjadi referensi umumnya orang-orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi pecinta sepakbola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Pelatih dalam usaha mengembangkan dan memilih metode latihan yang sesuai dengan kondisi atlet.

1.6.2.2 Terhadap pesepakbola khususnya atlet pemula diharapkan menambah wawasan dan mengembangkan kreativitas dalam latihan secara terarah sehingga dapat meningkatkan penguasaan keterampilan motorik dengan lebih cepat.

1.6.2.3 Induk organisasi cabang olahraga sepakbola (PSSI), kiranya dapat dijadikan pedoman dalam usaha meningkatkan prestasi atlet sepakbola.

1.6.2.4 Selanjutnya diharapkan ada penelitian lebih luas dan mendalam untuk mendapatkan informasi metode latihan yang lebih efektif dan efisien, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.