

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan baik *in dor* maupun *out dor*. Permainan ini dimainkan oleh semua masyarakat yaitu dari mulai anak-anak, orang dewasa, pria, maupun wanita. Awal permainan ini yaitu dimulai dengan *kick off* yaitu tendangan pertama yang dilakukan oleh salah satu tim dengan pertanda permainan dimulai. Permainan Sepak bola tidak hanya untuk prestasi tetapi juga bisa untuk rekreasi dan kesehatan. Permainan Sepak bola juga dapat mengajarkan unsur kerjasama, karena olahraga ini bersifat tim bukan individu. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan dalam olahraga Sepak bola tidaklah mudah, pada setiap pemain harus menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Dalam mencapai prestasi diperlukan latihan. Dalam mempertinggi prestasi Sepak bola teknik erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan Sepak bola sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat terhadap siswa guna untuk kebiasaan-kebiasaan motorik dan peningkatkan prestasi. Penguasaan teknik dasar Sepak bola dapat meningkatkan mutu permainan secara baik. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan penyerangan dan bertahan dalam bermain Sepak bola, sehingga tujuan untuk memenangkan pertandingan akan tercapai. Dalam permainan Sepak bola tentunya para siswa harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi. Untuk memiliki kecakapan khusus para siswa tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik. Semua itu harus didukung oleh media yang bisa mendukung para siswa untuk bersemangat latihan. Teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya: menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, goal kiper, shooting,

dan passing bola. Teknik dasar inilah yang harus dilatih agar dapat meningkatkan mutu permainan Sepak bola. Salah satu teknik dasar dalam permainan Sepak bola yang memang mencirikan olahraga ini yaitu menendang bola.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain Sepak bola. Dalam hal ini menendang bola merupakan suatu tindakan menendang bola yang lurus dan mencapai target yang kita inginkan. Hal ini sesuai yang dikemukakan Ina Hasanah (2019:46) bahwa: Menendang bola atau *passing* bola adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam aktivitas menendang bola itu diperlukan raihan yang jauh dan kemampuan menendang yang jauh. Dalam pengertian lain menendang bola merupakan aktivitas yang paling efektif untuk menghasilkan keterampilan dalam permainan sepak bola, menendang bola merupakan aktivitas permainan yang paling efektif selama permainan berlangsung.

Meskipun menendang bola merupakan ciri dari permainan Sepak bola, namun teknik ini terkadang belum bisa dikuasai dengan baik oleh siswa atau pemain sepak bola. Hal ini bisa dilihat ketika pemain melakukan tendangan bola namun arah bola tidak tepat sasaran dan tidak mencapai ke arah teman sehingga bola tersebut terkadang tidak sempurna. Bahkan terkadang menendang bola yang dilakukan pemain sangat mudah terbaca oleh lawan karena hasil bola yang ditendang terkadang tidak tercapai pada sasaran teman yang berada di kejauhan dan terkadang menyulitkan teman ketika menerima bola dari hasil tendangan yang tidak tercapai sasaran ketika teman berada di kejauhan. Seperti dikatakan Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010:3) maksud menendang bola adalah mengayunkan kaki mengenai bola untuk mengarahkannya pada sasaran tertentu. Sasaran yang dimaksud bisa berupa teman, bisa juga gawang lawan. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik,

dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan. Sukatamsi dalam Nanang Eko 2011 : 15).

Latihan lompat dengan pliometrik yang berupa latihan *barrier hop* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu media yang digunakan siswa untuk mempertajam teknik menendang bola agar mampu menempuh sasaran ketika teman berada di kejauhan (*long pass*). Seperti yang dikemukakan oleh Jonathan A.Pye dalam Ida Bagus Wiguna (2017:119) latihan pliometrik *barrier hop* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan *power*, yang di dalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat serta menggunakan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar. Kedua bentuk latihan ini salah satu cara para siswa untuk berlatih fisik, dimana latihan ini bisa saja dilatih berdekatan dengan lapangan Bola atau ditempat lain dan latihan ini juga tidak banyak memerlukan alat-alat dan latihan ini tergolong latihan yang sederhana.

Berdasarkan observasi di sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo tepatnya di lapangan sekolah tersebut, latihan sering terabaikan dengan berbagai alasan di antaranya: 1. Terbatasnya waktu untuk membuat persiapan latihan. 2. Sulit mencari media yang tepat 3. Rendahnya kemampuan siswa melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. 4. Latihan yang digunakan bersifat konvensional atau cara lama. Hal ini tidak perlu terjadi karena setiap pelatih sudah mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam media pembelajaran. Alternatif yang bisa dilakukan oleh seorang pelatih dalam melatih kemampuan *long pass* adalah dengan latihan daya ledak otot tungkai yakni latihan pliometrik *barrier hop*, dan latihan pliometrik *knee tuck jump* agar fisik siswa yang dapat mendorong kemampuan siswa dalam menendang bola bisa maksimal.

Atas dasar alasan di atas, bahwa siswa akan dapat lebih mampu menghasilkan kemampuan *long pass* yang maximal dan tepat sasaran. Dengan berlatih menggunakan latihan pliometrik tersebut setiap hari

dapat memiliki kemampuan *long pass* dengan baik dan terarah. Untuk dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik maka siswa harus dilatih dengan baik pula. Berkaitan dengan hal itu, alasan penggunaan latihan pliometrik *barrier hop* dan latihan *knee tuck jump* memungkinkan siswa untuk menyadari keterkaitan antara latihan tersebut dengan kemampuan *long pass* yang dihasilkan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengungkap dalam suatu karya ilmiah dengan judul: "Perbandingan Pengaruh Latihan pliometrik *barrier hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo".

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana prasarana dan waktu untuk membuat persiapan latihan ekstrakurikuler.
2. Sulit mencari media dan latihan yang tepat terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.
3. Kemampuan *long pass* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo masih kurang maksimal.
4. Belum diketahui perbandingan pengaruh latihan *barrier hop* dan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan

*long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?

3. Apakah ada perbandingan pengaruh latihan *Barrier Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Gorontalo?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo
3. Mengetahui perbandingan pengaruh latihan *Barrier Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

##### 1.5.1. Secara Teoretis

1. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teori latihan khususnya tentang kemampuan *long pass* pada permainan sepak bola.
2. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *barrier hop* dan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass*, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi Sepak

bola di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.5.2. Secara Praktis**

1. Bagi SMP Negeri 4 Kota Gorontalo, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan khususnya dalam kegiatan latihan cabang Sepak bola.
2. Bagi guru/pelatih, dapat menjadikan latihan tersebut sebagai bahan referensi, dan dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan. Bagi Siswa dapat mengetahui tingkat kemampuan melakukan tendangan bola atau kemampuan passing lambung dalam permainan Sepak bola dan dapat digunakan sebagai tolak ukur khususnya siswa dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.