

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kenyataan saat ini dalam dunia olahraga secara umum dan khususnya di Negara Indonesia yaitu banyak klub-klub di Indonesia belum dapat mengelola aset-aset yang dimilikinya dengan baik antara lain karena disebabkan oleh beberapa hal, misalnya: 1) Tidak ada atau terbatasnya jumlah orang/peserta, pelatih atau tenaga pengelola yang berpengalaman dalam mengembangkan bisnis dalam dunia olahraga khususnya sepak bola. 2) Tidak ada atau terbatasnya jumlah dan sumber modal atau keuangan untuk kemajuan dan pengembangan dunia olahraga khususnya sepak bola. 3) Tidak ada atau terbatasnya jumlah alat dan sarana prasarana yang akan dikelola dan dikembangkan untuk kemajuan dalam dunia olahraga khususnya sepak bola, seperti: kesulitan mencari lapangan, bola, sepatu sepak bola atau perlengkapan lain untuk kegiatan latihan sepak bola. 4) Adanya gambaran tentang masa depan yang kurang menyenangkan bagi atlet, yang mana setelah pensiun atau tidak menjadi atlet lagi sudah tidak dihargai oleh orang lain atau organisasi, seperti: apabila terjadi kecelakaan atau cedera fatal atau setelah usia prestasinya tidak cemerlang lagi. 5) Tidak ada atau terbatasnya perhatian dan pembinaan dari pemerintah atau masyarakat terhadap penyelenggaraan kejuaraan atau turnamen olahraga kelompok umur (khususnya usia dini) dalam sepak bola, seperti: adanya orang tua yang *over protective* (perlindungan yang berlebihan atau terlalu mengekang anak) terhadap anaknya ketika beraktivitas terutama aktivitas olahraga *body contact*,

penyelenggaraan kompetisi yang tidak teratur dapat menyebabkan puncak prestasi anak menjadi tidak bertahan lama atau tidak bisa mencapai puncak prestasi tertingginya atau dengan kata lain ketika masih anak-anak berprestasi dengan baik, namun setelah remaja atau dewasa tidak dapat berprestasi lagi.

Usaha untuk meningkatkan prestasi tidak semudah yang diharapkan tetapi membutuhkan waktu, dan faktor-faktor lain yang menunjang keberhasilan prestasi tersebut. Untuk itu cabang olahraga sepak bola perlu mendapat perhatian yang cukup serius dan perlu adanya pembinaan dari usia dini oleh semua lapisan. Termasuk pengembangan melalui jalur pendidikan yaitu sekolah, sebab untuk mendapatkan bibit-bibit pemain berpotensi, pembinaan harus dimulai dari pembinaan anak usia dini, yaitu umur 10 sampai 12 tahun. Di samping itu, peningkatan pengembangan prestasi olahraga sepak bola harus pula didukung oleh latihan yang teratur, terprogram, dan terencana dengan baik.

Usaha peningkatan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola, faktor yang penting adalah penguasaan teknik dasar yang salah satunya adalah teknik menendang bola. Para ahli olahraga berpendapat untuk mempertahankan teknik-teknik dasar yang baik, perlu ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Yang terdiri dari daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi.

Pada cabang olahraga, baik beregu maupun perorangan, kecepatan dan ketepatan memegang peranan penting dalam menunjukkan prestasi setiap atlet. Pada permainan sepak bola setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik dan ketepatan. Pada saat bermain para pemain sering melakukan tendangan yang tidak akurat

sehingga menjadikan permainan kurang menarik. Kemampuan melakukan tendangan yang tepat dan akurat menjadikan permainan semakin baik. Menendang bola dengan tepat dan akurat sangat diperlukan dalam permainan sepak bola.

Pada cabang olahraga sepak bola, ketepatan dalam menendang bola adalah faktor yang sangat penting dimana dalam permainan sepak bola selalu dituntut untuk melakukan akurasi tendangan yang baik. Tendangan secara mendadak sangat dibutuhkan pada saat permainan sepak bola baik meloncat, membawa bola, serta mengoper bola.

Jauhnya tendangan pada saat menendang bola dapat diukur dengan latihan *plyometrik*, karena pada prinsipnya jauhnya tendangan saat menendang sebagai bagian dalam mengoper bola dan penyelesaian akhir yaitu mencetak bola ke gawang. Sehingga jauhnya tendangan dan kemampuan melakukan operan dalam menendang bola diukur dengan suatu tes yang ditempuh dengan satu perubahan yaitu latihan *plyometrik (Box Jump)* dengan menggunakan balok kayu yang disusun setinggi 50 cm yang dilakukan sesuai petunjuk.

Jauhnya tendangan saat menendang bola merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi arah bola, jauhnya tendangan merupakan unsur kemampuan menendang bola yang harus dimiliki seorang pemain bola, Sebab dengan jauhnya tendangan (akurasi) dalam menendang bola diperlukan pada saat mengoper bola long atau pun bola-bola mati serta menciptakan gol yang akan membawa kemenangan. Seorang pemain yang kurang akurat dalam melakukan tendangan akan sulit untuk menciptakan gol.

Dalam hal jauhnya tendangan saat menendang bola, kondisi fisik dan ketenangan harus dimiliki oleh seorang pemain yang harus diberikan latihan yang benar. Demikian pula halnya dengan para siswa dalam hal menendang bola dengan baik dan tepat masih rendah. Rendahnya belajar siswa disebabkan guru kurang memperhatikan komponen latihan siswa yang harus dilakukan dengan tujuan pembelajaran. Khususnya dalam hal ketepatan menendang bola menggunakan punggung kaki, faktor ketenangan, dan akurasi sangat memegang peranan penting dalam hal ini perlu dilakukan oleh guru dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang di atas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK (BOX JUMP)* TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BONGOMEME".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola?,

Perlunya penerapan metode/strategi latihan *plyometrik* dengan bentuk latihan *Box Jump* pada pemain sepak bola di SMP Negeri 1 Bongomeme,

Apakah dengan penerapan latihan *plyometrik* dengan bentuk latihan *Box Jump* dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan jauhnya tendangan pada permainan sepak bola?,

Para siswa di SMP Negeri 1 Bongomeme belum mampu melakukan akurasi tendangan dan jauhnya tendangan ?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : *“Apakah terdapat pengaruh latihan Plyometrik (Box Jump) terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bongomeme?*

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *plyometrik (Box Jump)* terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh bahan pengetahuan bagi siswa, guru dan pembinaan olahraga sepak bola dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentukan prestasi belajar siswa.
2. Sebagai bahan pemikiran atau bahan masukan bagi guru, pembina dalam usaha pembinaan prestasi belajar sepak bola.
3. Untuk menimbah ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepak bola.
4. Untuk menunjang terwujudnya prestasi belajar khususnya siswa-siswa di SMP Negeri 1 Bongomeme dalam cabang olahraga sepak bola.