

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di seluruh dunia. Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus (Udiyana *et al.*, 2014).

Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam sepak bola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik. Menurut Lukman (2009), teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan merampas (*tackling*).

Dengan semakin populernya olahraga sepak bola membuat pertumbuhan SSB (Sekolah Sepak Bola) menjadi semakin pesat. Salah satunya adalah SSB KRIDA di Boyolali. SSB ini terletak di desa Kadang, kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali. SSB ini memiliki siswa sebanyak 28 siswa dengan rentang umur 10-15 tahun. SSB ini memberikan materi yang disesuaikan dengan rentang umur dan kemampuan siswa. Di SSB ini masih belum diajarkan tentang latihan fisik yang ditujukan untuk peningkatan kelincahan seperti *plyometric exercise*.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan yang sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat menggiring bola (*dribbling*) dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Agar didapatkan kelincahan yang baik maka dibutuhkan komponen power dari otot tungkai yang maksimal (Retief, 2004). Sehingga, Miller *et al* (2006) merancang bentuk latihan *plyometric* terprogram dalam membantu meningkatkan kelincahan melalui peningkatan power otot tungkai.

Miller (2006) mendefinisikan latihan *plyometric* sebagai sebuah latihan yang mana biasanya melibatkan gerakan melompat berulang-ulang, berlari, dan mengubah arah gerakan secara eksplosif. Gerakan-gerakan ini adalah komponen yang dapat membantu dalam meningkatkan kelincahan karena mengeksploitasi adaptasi *stretch shortening cycle* melalui sistem neuromuskuler dalam membantu meningkatkan *power* otot tungkai sehingga peningkatan kecepatan dapat tercapai (Miller *et al.*, 2001). Chu (2006) mengatakan bahwa pada remaja 12-16 tahun pemberian latihan *plyometric* membantu meningkatkan kekuatan tulang, tendon, otot, serta melatih sistem saraf untuk beraktifitas terhadap rangsang secara efisien dan semua efek tersebut membantu meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, ditambah kurangnya pengetahuan tentang prosedur latihan *plyometric* yang baik maka penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian *plyometric*

exercise terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bola di SSB KRIDA di Boyolali”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah: Apakah ada pengaruh pemberian *plyometric exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bola di SSB KRIDA di Boyolali ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh pemberian *plyometric exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bola di SSB KRIDA di Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya fisioterapi olahraga tentang program latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraganya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam memahami, menerapkan dan mengembangkan teori-teori yang telah dikuasai kedalam kehidupan sehari-hari terutama dalam bidang olahraga.

b. Bagi Atlet

Memberikan pengetahuan kepada atlet tentang bentuk latihan yang tepat sehingga mampu mendapatkan hasil maksimal untuk menciptakan atlet yang berprestasi.

c. Bagi Institusi

Menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan untuk kegiatan pembelajaran maupun penelitian selanjutnya terutama dalam bidang olahraga.