# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Sepak bola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan ini bisa kita lihat di sarana dan prasarana olahraga yang telah dipakai. Beberapa perkembangan tersebut, misalnya digunakanya bola pintar, kamera pengawas, dan yang paling canggih adalah stadion yang mana bila ada hujan atau panas bisa membuka sendiri. Prestasi bagus dalam olah raga bukan hanya ditentukan dari sarana dan prasarana yang ada, tetapi juga ditentukan oleh aspek biologis, psikologis, dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga.

Olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakatdan bersifat Universal tanpa memandang perbedaan suku, ras, gender, agama, ekonomi dan latar belakang pendidikan. Olahraga mempunyai peran sangat besar terhadap kehidupan manusia, oleh karena itu olahraga dijadikan sebagai sarana rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan dan prestasi. Salah satu jenis olahraga yang telah menyumbangkan kesenangan bagi masyarakat khususnya di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola sangat diminati dan digemari semua kalangan mulai dari anak-anak, dewasa, dan orang tua, putra maupun putri (Riyadi, 2008).

Melihat perkembangan olahraga prestasi khususnya sepak bola diIndonesia sangat memprihatinkan, seperti kita ketahui sepak bola merupakan olahraga yang merakyat, banyak orang yang ingin melakukan

olahraga sepak bola, namun ini merupakan hal yang bertolak belakang dengan situasi saat ini, sepak bola merupakan olah raga yang paling populer tetapi prestasinya kurang memuaskan dibandingkan dengan negara tetangga.

Banyak alasan mengapa indonesia tidak memperoleh prestasi yang maksimal, salah satunya kurangnya pembinaan bakat sejak dini, dinegara lain banyak sekolah sepak bola(SSB) yang membina anak-anak usia dini dengan baik dan teratur, sementara diIndonesia anak-anak memperoleh pengetahuan olahraga melalui pelajaran penjaskes dan mengembangkan bakat dengan proses alami, misalnya pada saat sore hari bermain sepak bola tanpa ada yang mengarahkan.

Berdasarkan observasi peneliti di sekolah sepak bola (SSB) Singoprono, Simo, Boyolali. Atlit sudah cukup menguasai teknik dasar, mereka sudah mampu menggiring, mengontrol dengan baik, tetapi pada saat akan melakukan umpan jauh, *shooting*, dalam hal ini dalam menendang bola lambung jauh atlit masih kurang, padahal fungsi tendangan lambung jauh sangat besar manfaatnya, tetapi hal yang terjadi tendangan lambung jauh atlit masih kurang dan tidak sampai tujuan, hal ini kurangnya kekuatan otot tunkai yang diberikan, karena pelatih kurang memperhatikan latihan teknik dasar dan komponen unsur kondisi fisik dengan tujuan untuk pembelajaran.

Dalam satu kali bermain sepak bola, rata-rata seorang pemain hanya menendang 10-20 kali, seseorang yang berbakat akan semakin menonjol, dan yang kurang berbakat akan semakin tertinggal. Hal ini disebabkan oleh

karena latihan individu dan teknik sepak bola itu tidak akan berkembang (Ansori, 2010).

Pengamatan dilapangan pemain-pemain asing (Eropa) bisa menendang bola dengan jarak sampai 2/3 lapangan. Pemain Indonesia kurang lebih 50 meter, selain itu para pemain-pemain sepak bola diIndonesia belum mempunyai tendangan lambung yang jauh. Fungsi tendangan lambung dalam sepak bola sangat besar manfaatnya, diantara menjauhkan titik aman (dekat gawang), mencetak gol (shooting), umpan lambung jarak jauh. Tendangan jarak jauh sering dilakukan pola permainan internasional (Eropa), hal ini dikarenakan rapatnya barisan pertahanan. Banyak metode yang bisa dilakukan untuk meningkatkan tendangan bola lambung jauh salah satunya dengan penguatan otot tungkai dengan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops*. Latihan tersebut bertujuan untuk menguatkan otot-otot tungkai (Ansori, 2010).

Latihan penguatan otat tungkai termasuk dalam latihan pliometrik mengacu pada metode latihan tertentu yang memungkinkan otot menjangkau kekuatan yang maksimum dalam waktu yang singkat, otot akan bekerja untuk satu aksi exsentrik atau consentrik secara tiba-tiba atau seketika oleh aksi pemendekan otot (Zada,2007).

Beberapa aspek yang diperlukan dalam menyusun program latihan penguatan otot tungkai, dan latihan ini harus dilatih secara sistemis, teratur dan terus menerus, yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Beberapa aspek dalam latihan ini saling berkaitan, sehingga dalam

menyusun program latihan dan upaya peningkatan program latihan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Riyadi, 2008).

Menurut Sajoto (2002) bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dan komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatan ataupun pemeliharaanya. Dalam pengembangan fisik seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun banyak dilakukan cara prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen. Kondisi fisik meliputi, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dalam sepak bola agar dapat melakukan tendangan bola lambung jarak jauh lebih tepat bila menggunakan punggung kaki bagian dalam. Cara ini akan menghasilkan tendangan bola yang parabola yang menyebabkan jarak yang ditempuh semakin jauh. Agar tendangan bisa melambung dengan dibutuhkankekuatan otot tungkai yang maksimal, maka power otot tungkai sangat perlu dilatih. Melatih otot tungkai dapat digunakan metode pliometrik. Pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai ialah latihan *Barrier Hops* (loncat rintangan) dan *Knee Tuck Jump* (loncat tanpa rintangan). Agar tendangan bola lambung jauh dibutuhkan gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

*Knee tuck jump* merupakan suatu latihan yang dilakukan ditempat yang rata dan berbekas seperti rumput, matras atau keset. Latihan *knee tuck jump* ini dilakukan dalam satu rangkaian loncatan eksplosif yang cepat (Ansori,2010).*Barrier hops* merupakan bentuk latihan dengan menggunakan rintangan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan

yang tingginya (antara 30-90 cm) rintangan ini diletakan pada suatu garis dengan jarak yang sudah ditentukan dengan kemampuan. Didalam latihan ini rintangan akan mengalami jatuh apabila atlet membuat kesalahan (Ansori, 2010).

Latihan ini sangat baik untuk meningkatkan kinerja power dari otot tungkai pada pemain sepak bola dan telah di uji dalam berbagai penelitian bahwa latian knee tuck jump dan barrier hops telah berhasil meningkatkan kualitas tendangan lambung jauh, perbandingan kedua latihan tersebut hampir seimbang tetapi dalam penelitian menunjukan lebih efektif latihan dengan menggunakan Barrier hops (Agung,2013).

Berdasarkan hasil pengamatan diSSB Singoprono, Simo, Boyolali bahwa prestasi sepakbola di tahun 2012 sampai sekarang mengalami penurunan prestasi baik di tingkat lokal maupun kabupaten, salah satu fakto yang mempengaruhi yaitu lemahnya tendangan, dan kualitas latihan yang kurang. Berdasarkan hasil surve dari SSB Singoprono maka saya berinisiatif ingin membirikan semangat baru dan teknik latihan yang baru untuk mengembalikan puncak kejayaan SSB Singoprono. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan studi tentang “Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan*Barrier Hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, simo, Boyolali ”.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Knee Tuck Jump*terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh pada SSB Singoprono, simo, boyolali.
2. Apakah ada pengaruh *Barrier Hops* terhadapkualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali.
3. Apakah ada beda pengaruh *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali.

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump*terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono,Simo, Boyolali.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan*Barrier Hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali.
3. Untuk mengetahui beda pengaruh *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali.

## D. Manfaat Penelitian

1. Bagi teoritis
   a. Memberikan informasi dan bahan pembanding dalam layanan olahraga dan kesehatan.

b. Dapat digunakan sebagai informasi ilmuah terhadap pemain, praktisi dan pelatih olahraga dalam pembelajaran pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap tendangan bola lambung jauh.

2. Bagi Praktisi

Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat luas tentang pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap tendangan bola lambung jauh dan dapat dikembangkan lagi demi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKES).