

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dan sebagai usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga. Manusia yang berolahraga dengan benar akan mempunyai kesehatan fisik yang baik. Kesehatan fisik yang baik akan dapat lebih membawa dampak positif bagi Negara dimana masyarakat akan lebih produktif untuk memajukan Indonesia. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 11 Tahun 2022 pasal tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi”.

Segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan

kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga dapat diperoleh melalui pembinaan, dan ditunjang oleh berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan cabang olahraga itu sendiri. Ilmu yang menunjang teori dan metodologi pelatihan meliputi fisiologi, biomekanika, statistik, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan, olahraga, ilmu gisi, sejarah dan sosiologi (Harsono, 2001: 3). Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat dengan mempertemukan dua tim mana yang terbaik. Meski dengan ketentuan-ketentuan permainan masih terformat dalam bentuk yang sederhana Salim (Saputra, 2015: 2).

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang yang berada dilingkungan tempat tinggal namun permainan ini membutuhkan suatu lapangan yang lumayan lebar agar permainan dapat dimainkan dengan gembira. Bahkan orang bukan saja gemar memainkannya tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Bahkan pada saat sekarang sebagian lahan yang kosong mereka gunakan sebagai tempat bermain sepakbola, bahkan kadang-kadang sawah yang kering pun digunakan sebagai tempat lapangan bermain sepakbola. Justru itulah di Indonesia khususnya sepakbola merupakan permainan yang merakyat (nasional) yang sudah mulai berkembang di seluruh pelosok namun tidak hanya teknik bermain saja yang perlu dikuasai kondisi fisik/biometrik juga perlu di perhatikan.

Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia. Banjirnya informasi sepakbola yang disajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Fenomena ini mencapai puncaknya ketika pada akhir pekan jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepakbola (Ahmad. M. 2018: 3)

Faktor-faktor pendukung lain yang ikut menentukan komponen biomotorik yaitu : 1. daya tahan, 2. kekuatan, 3. daya ledak, 4. kecepatan, 5. kelentukan, 6. keseimbangan, 7. waktu reaksi, 8. kelincahan, 9. ketepatan, 10. koordinasi (Sajoto, 2002: 43). Antara kesepuluh komponen biomotorik ini, komponen yang harus mendapat perhatian lebih adalah komponen daya ledak otot atau sering di sebut power. Karena tujuan akhir dari pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini, adalah untuk memperoleh hasil tendangan yang bagus dengan kekutan serta di dukung dengan keceptan yang baik pada pemain sepakbola.

Proses pelatihan yang sudah dirancang secara baik dan teratur, harus memperhatikan keterlibatan latihan fisik, teknik dan mental (Soetopo, 2007: 32). Pelatihan fisik merupakan unsur yang pertama dan terpenting yang diperlukan dalam pelatihan olahraga untuk mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan dari pelatihan fisik dimaksud adalah untuk memberi tekanan kepada tubuh secara sistimatis sehingga kapasitasnya meningkat. Dengan demikian atlit tersebut mampu melaksanakan aktifitas yang direncanakan secara baik. Berkaitan dengan pelatihan fisik diatas, perlu diketahui dan ditentukan komponen biomotorik yang dominan dan dibutuhkan pada setiap cabang olahraga yang akan dilatih (Nala, 2002: 53).

Menurut Syafrudin, (2011 : 72) menyatakan *Explosive Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Sedangkan Bumpa dalam Syafrudin, (2011 : 72) *Explosive Power* atau daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan kekuatan (streng atau kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Club BKFC bahwa pemain yang mengikuti kegiatan latihan sepakbola, dimana saat pemain sedang melakukan latihan belum begitu baik, seperti saat melakukan tendangan, bola selalu jauh dari tujuan yang di inginkan sehingga mudah di rebut oleh pemain lawan, seperti yang dijelaskan pelatih tersebut bahwa *power* tngkai saat melakukan long passing yang di miliki oleh pemain sepakbola belum baik, mencermati masalah tersebut peneliti ingin memberikan suatu latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai dan juhnya long passing yaitu latihan *plyometrik*.

Pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan yang sudah tidak asing lagi bagi dunia olahraga. Jenis latihan ini telah dikenal dan sering digunakan oleh sebagian besar para pelatih olahraga dikarenakan bahwa latihan ini berfungsi sebagai pembentuk daya ledak atau *eksklusif power*. *Power* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya sekuat mungkin dalam waktu yang relative singkat. Dapat dikatakan bahwa *power* ini adalah perpaduan antara unsur kondisi fisik kecepatan dan kekuatan atau kecepatan dikali dengan kekuatan menghasilkan *power*, dengan adanya *power* maka *long passing* atau pasing jarak jauh dapat di lakukan dengan baik.

Dalam pelaksanaannya, *long pass* dilakukan untuk memecah kebuntuan pada saat tim dalam situasi tertekan atau pun dalam situasi menyerang. Pemain yang

memiliki teknik dan akurasi yang baik akan mudah dalam melakukan *passing long pass*, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi kemenangan tim. Untuk dapat melakukan *long pass* dengan hasil baik, tentunya melalui proses latihan yang panjang dan sulit. Latihan *long pass* dilakukan pada tahap persiapan awal yang kebanyakan mengarah ke latihan teknik. Untuk teknik ini dilatihkan pada usia sejak dini yang menjadi dasar permainan sepakbola. Pada usia remaja latihan teknik sudah banyak dikombinasi dengan berbagai model latihan. Usia remaja adalah fase transisi yang digunakan untuk mematangkan suatu teknik bagi atlet sepakbola.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah pada penelitian ini, maka identifikasi masalah yaitu:

1. Saat pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari sedang melakukan latihan seperti tendangan belum jauh jaraknya.
2. Pada saat pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari melakukan tendangan *long passing* masih belum jauh jaraknya dan *power* otot tungkainya masih kurang.
3. *Power* tungkai yang di miliki oleh pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari belum baik.
4. Pemain sepakbola Club BKFC saat melakukan perebutan bola atas atau bola sundulan selalu di rebut lawan

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu Latihan plyometrik yang terdiri dari 1)Melompat dengan satu kaki, 2)Melompati gawang, 3) lompat jongkok.
2. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *power* otot tungkai di lakukan dengan tes lompat tanpa awalan, serta hasil *Long Passing* pada penelitian ini dilakukan dengan tes pasing jarak jauh.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil *long passing* pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap jauhnya *long passing* pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya olahraga sepakbola.

2. Untuk Pelatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan *power* tungkai dan jauhnya long *passing*, sehingga dapat membina olahraga sepakbola pada pemain Club BKFC Kabupaten Batanghari.
3. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.
4. Bagi atlet, penelitian ini sebagai masukan dan memotivasi siswa agar semangat dalam berlatih.