

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang merakyat sekaligus menjadi gaya hidup. Aksi para bintang lapangan yang memukau, persaingan yang sengit, dan gol-gol spektakuler menjadi daya tarik bagi para penggemar bola. Dalam masyarakat *global* yang di pisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar lapangan 65 sampai 75 meter, yang di batasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,24 meter dan lebar 7,32 meter (*low of the game*) Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyakbanyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Salim, 2008:10).

Pembinaan olahraga sepakbola merupakan salah satu tujuan program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di Indonesia seperti halnya pembinaan sepakbola melalui klub dan sekolah sepakbola yang di ada di Provinsi Jambi. Usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sepakbola di Provinsi Jambi seperti: Persibri Batanghari, Ps. Muaro Jambi, maupun Jambi United. Perkembangan sepakbola

dari waktu ke waktu semakin pesat, hal ini dikarenakan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para atlet. Keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Mendapat penguasaan keterampilan yang baik, maka sejak dini atlet sudah diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan sepakbola di masa yang akan datang.

Shooting atau lebih dikenal dengan dengan istilah tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola, maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Shooting atau menendang adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak skor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Di dalam gerakan *shooting* harus memperhatikan gerak dasarnya terlebih dahulu yang mana sikap awal, pelaksanaan dan gerak lanjut serta harus memperhatikan posisi kaki, tangan, badan seta kepala atau pandangan agar hasil yang didapat dalam melaksanakan gerakan tersebut menjadi lebih optimal (Nurhasanah, 2017).

Di kutip dari jurnal Raditya Adi Prakarsa, Umar Menurut (Triyudho, Ramos, 2017) *Shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura

kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Peluang *shooting* dapat muncul dengan berbagai cara tentu seorang pemain bisa mengiring bola ke depan tanpa menghindari pemain belakang dan bergerak ke titik yang terbuka untuk melakukan *shooting*. Menurut (Danny, 2007) “kebanyakan peluang *shooting* muncul setelah mendapatkan passing dari teman satu tim atau bola pantulan dari pemain lawan”.

Di kutip dari jurnal Raditya Adi Prakarsa, Umar Teknik dalam sepakbola menurut (Gifford C, 2007) mengemukakan bahwa: 1) Gerakan tanpa bola: a) Membayangi atau menjaga lawan, b) Merampas bola (*Tackling*), merupakan suatu kewajiban pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan, c) Tangkapan merupakan kewajiban bagi seorang penjaga gawang. 2) Gerakan dengan bola: a) *Shooting* merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau bagian kaki. b) Menahan atau mengontrol : merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. c) *Heading* : merupakan usaha memindahkan bola ke tempat lain menggunakan kepala”.

Di kutip dari jurnal Raditya Adi Prakarsa, Umar Teknik menggunakan punggung kaki menurut (Lhaksana, Justinus, 2012) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara: 1) Memampatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. 2) Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. 3) Mengkonsentrasikan pandangan ke arah bola tepat

ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. 4) Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi. 6) Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

Akurasi atau ketepatan merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. (Budiwanto S, 2012:43) mengemukakan bahwa akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dengan demikian akurasi ialah kemampuan untuk mengerahkan suatu gerak ke suatu sasaran atau target. Dengan demikian dapat dikatakan akurasi atau ketepatan merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan.

Di kutip dari jurnal Raditya Adi Prakarsa, Umar (Irawadi, Hendri 2017) mengatakan bahwa latihan adalah kegiatan atau aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan fisik atau keterampilan gerak tertentu. Sedangkan menurut (Syafuruddin, 2014) latihan atau training merupakan suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks, kemampuan sikap, dan prilaku.

Plyometric adalah bentuk latihan yang sangat populer di kalangan para pelatih olahraga, latihan ini mempunyai karakteristik latihan dengan aktivitas

melompat atau memantulkan anggota tubuh, *plyometric* pertama kali diperkenalkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt oleh salah satu pelatih *track and field* Amerika. Berasal dari bahasa latin , *Plio + Metrics* yang berarti pengukuran peningkatan (Thomas R. Baechle, 2003: 414).

Latihan *Plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan untuk *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. Latihan *Plyometric* mempengaruhi jaringan otot, dimana fungsi utama jaringan otot adalah untuk menghasilkan gerakan melalui kemampuannya berkontraksi dan membangun ketegangan.

Berdasarkan observasi peneliti saat melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Pada Tanggal 30 September hingga 16 November bertepatan saat pemain Klub Persijam melakukan persiapan untuk mengikuti Piala Soeratin U-17 Provinsi Jambi yang diadakan di Stadion Koni Batanghari. Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain *shooting* nya belum maksimal, apalagi striker yang merupakan mesin gol klub tersebut banyak melakukan kesalahan ataupun belum memaksimalkan peluang yang ada, seharusnya bisa mencetak gol bagi klub justru saat melakukan eksekusi *power* tendangan atlet belum maksimal baik melakukan di luar kotak pinalti ataupun di dalam kotak pinalti, dan kurangnya fisik pemain sehingga tidak mampu bermain dengan baik. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *shooting* di Klub Persijam telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga meningkat, diantaranya disebabkan karena latihan

yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain Klub Persijam Kota Jambi

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berpendapat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah kemampuan *shooting* pemain Klub Persijam, dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shooting* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan kemampuan *shooting*. Dengan demikian latihan *plyometric* diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

Berdasarkan masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi klub Persijam. Dengan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain sepakbola Klub Persijam Kota Jambi.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat dari latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih ada atlet di Klub Persijam Kota Jambi yang melakukan *shooting* kurang baik.
2. Masih ada atlet di Klub Persijam Kota Jambi Melakukan *shooting* yang melakukan *shooting* jauh melambung tinggi ataupun melenceng kearah samping tiang gawang.
3. Pola latihan *shooting* kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik maupun latihan pola permainan.

4. Kurangnya *power shooting* atlet di Klub Persijam Jambi
5. Adanya Atlet yang kurang disiplin latihan

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan penulis dalam penulisan skripsi ini, maka penulis membatasi permasalahan pada:

1. Model latihan dalam penelitian ini dibatasi pada model latihan *plyometric*
2. Hasil latihan dibatasi pada hasil tes objektif atlet di lapangan.
3. Materi dalam penelitian ini dibatasi pada materi pelaku kegiatan
4. Para atlet merupakan pemain Klub Persijam Kota Jambi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan masalah penelitian meliputi: Apakah terdapat Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian yang berkaitan dengan hasil latihan atlet dalam proses latihan di lapangan yang menggunakan model latihan *plyometric*

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini yaitu:

a. Bagi Klub

Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan dalam rangka memperbaiki mutu proses latihan sehingga dapat meningkatkan hasil latihan atlet.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan pemilihan strategi pembelajaran dalam usaha untuk meningkatkan hasil latihan atlet.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti tentang model latihan *plyometric* serta dapat dijadikan landasan berpijak dalam rangka menindak lanjuti penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

d. Bagi atlet

Dapat mengkombinasikan dan menambah informasi baru ke dalam pengetahuan dasar yang dimiliki sehingga atlet dapat mengembangkan hasil latihan terhadap kemampuan *shooting*.