

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga memegang peranan penting bagi kehidupan manusia, dianggap penting sebab manusia dalam melakukan aktivitasnya selalu melibatkan proses gerak. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang sekarang ini sudah menjadi gaya hidup dan banyak diminati oleh setiap lapisan masyarakat dari berbagai kalangan. Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam implementasinya, semua orang dapat melakukan olahraga tanpa memandang perbedaan usia, ras, suku, agama, jenis kelamin, serta latar belakang pendidikan dan status sosial. Pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan prestasi merupakan pengaruh dari olahraga pada kehidupan manusia. Hal tersebut membuat sebagian orang menjadikan olahraga sebagai mengembangkan bakat untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi dapat dicapai dengan dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin, dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, akurasi, menendang target, dan lain sebagainya. Olahraga di dalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi atau mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dimainkan oleh dua tim berbeda dan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Olahraga ini sudah dikenal sejak lama dan sangat digemari diseluruh dunia salah satunya indonesia. salah satu alasan mengapa olahraga ini sangat digemari yaitu permainan nya menyenangkan dan cukup muda dimainkan. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola besar yang umumnya terbuat dari bahan kulit. Sepak bola untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dilapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, diatas rumput atau rumput sintetis. Pada permainan sepak bola modern dan kompetitif, permainan dimainkan selama 90 menityang dibagi menjadi dua babak (2 x 45 menit), tim yang mencetak gol lebih banyak dari tim lawan dalam kurun waktu 90 menit tersebut adalah pemenang permainan ini. Jika keadaan masih imbang (*draw*) diadakan babak tambahan waktu selam 2 x 15 menit, bila kedudukan masih imbang hingga waktu tambahan usai, maka diadakan adu pinalti.

Seorang atlet yang berprestasi diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Prestasi olahraga juga bergantung pada keadaan-keadaan psikiologis dan kesehatan mentalnya.

Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih, kondisi fisik yang prima sangatlah

menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain. Aspek fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan otot, daya tahan kardio, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan *Power*.

Beberapa kebutuhan fisik yang diperlukan dalam sepakbola tersebut, terdapat aspek *Power* sebagai salah satu kebutuhan fisik yang sangat menunjang dalam cabang olahraga sepakbola. *Power*/daya eksplosif merupakan bagian penting dalam olahraga sepakbola. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya eksplosif yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras, “kekuatan kecepatan sama dengan *Power*, *Power* adalah hasil perkalian kekuatan dan kecepatan”, dimana kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas dalam waktu kerja tertentu dan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari penjabaran di atas jelas bahwa *Power*/daya eksplosif memiliki dua komponen, yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan memiliki peran penting dalam peningkatan daya ledak/*Power*, dalam latihan *Power* diperlukan yang namanya menahan beban latihan dan melakukan gerakan latihan yang cepat dan menggunakan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Tungkai merupakan bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting untuk melakukan permainan sepak bola. Dimana *Power* tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan

menendang bola ke sasaran, dengan *Power* otot tungkai yang baik dapat menendang bola tepat ke arah sasaran yang jauh. *Power* tungkai mempunyai manfaat yang besar dalam olahraga sepakbola, karena dalam sepakbola hampir semua gerakan dilakukan menggunakan tungkai. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui dilapangan dimana *Power* tungkai yang dimiliki siswa masih sangat lemah. hal ini dapat dilihat dari *Power* saat melakukan *passing* lajur bola masih lambat dan tidak sampai kepada teman sehingga dapat dipotong oleh pemain lawan, saat melakukan *shooting* lajur bola masih lambat sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang dan dapat dibaca arah tendangan oleh penjaga gawang lawan, dan ketika melakukan lompatan dalam menyundul bola lompatannya masih rendah. Hal ini dikarenakan pelatih kurang memberikan latihan yang menuju peningkatan *Power* tungkai dan permainan kurang pemahaman terhadap *Power* otot tungkai, latihan lebih diperbanyak pada latihan teknik dan *game*. Hal ini dibuktikan dengan pemberian materi latihan seperti lari keliling lapangan, latihan *passing*, *shooting*, kemudian dilanjutkan dengan *game* atau pertandingan. Pelatih sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan *Power* otot tungkai pemain. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatihkan akan cenderung monoton. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *Power* tungkai yang sesuai, tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, penentuan volume, intensitas,

durasi, *recovery*, *set*, dan *repetisi* harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan.

Berdasarkan masalah tersebut di atas, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *Power* tungkai pemain. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis pemain. Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan olahragawan yang mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi pemain mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Untuk memiliki daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan latihan, latihan yang dapat dilakukan adalah bentuk latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* suatu metode untuk mengembangkan *explosive Power*.

*Multiple box to box jumps* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan *box* (kotak) yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan *Power* tungkai. Metode latihan *multiple box to box jumps* ini dirancang untuk bagaimana pemain dapat bergerak secara cepat melompat ke atas *box* dengan kedua kaki bersamaan. *Box* dibuat untuk pengembangan variasi latihan melompat, mengubah arah tubuh, kekuatan otot kaki, dan *Power* tungkai gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.

*Hurdle hops* merupakan salah satu bentuk latihan *Power* dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Hurdle hops* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan *Power* tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan. Latihan *hurdle hops* digunakan untuk menyempurnakan *Power*, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan para pemainnya. Dalam pencegahan cedera yang terjadi yaitu dengan menggunakan perlengkapan latihan yang memiliki standar keamanan cedera. Metode latihan *hurdle hops* dapat dilakukan di lapangan dalam ruangan maupun luar ruangan. Metode latihan ini dirancang untuk bagaimana pemain dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati rintangan yang divariasikan menyerupai pada cabang-cabang olahraga yang ada. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, *Power* tungkai dan koordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan uraian diatas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *Power* tungkai dalam permainan sepak bola. Maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap *Power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin”

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurang baiknya *Power* tungkai yang dimiliki siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.
2. Pelatih kurang memberikan latihan yang menuju peningkatan *Power* tungkai, latihan lebih diperbanyak pada teknik dan *game*.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan *Power* tungkai yang diberikan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* dalam meningkatkan *Power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.

## 1.3. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi perlu adanya pengkajian setiap masalah tersebut. Namun mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu dan kemampuan peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada variabel bebas yaitu latihan *multiple box to box jumps* (1. *Double legs box jumps*, 2. *Lateral box jumps*, 3. *Single box jumps*, 4. *Box jumps lateral* bolak-balik, dan 5. Menuruni *box*) dan *hurdle hops* (1. *Hurdle hops* berpasangan, 2. *Hurdle hops* melompat kesamping, 3. *Double legs hops*, 4. *Lateral hops*, dan 5. *Hurdle hops sprint 20 meter*) dan variabel terikat yaitu *Power* tungkai dan dibatasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 13 Merangin.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap peningkatan *Power* tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin ?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *multiple box to box jumps* dan *hurdle hops* terhadap peningkatan *Power* tungkai siswa pada ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 13 Merangin.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang pentingnya *Power* tungkai dalam permainan sepak bola.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis skripsi.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian yang lebih lanjut.
5. Bagi pemain, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi sepak bola.

6. Bagi kegiatan ekstrakurikuler, sebagai podoman dalam penyusunan program dan pembelajaran sepak bola, khususnya untutk meningkatkan daya ledak otot tunngkai dalam sepak bola
7. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.