

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berpartisipasi dalam olahraga berdampak langsung pada kebugaran dan kesehatan seseorang secara keseluruhan. Olahraga telah berkembang menjadi kebutuhan bagi individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik mereka agar dapat berprestasi baik dan tetap termotivasi saat melakukan tugas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan olahraga yang dikemukakan Agus (2013:20), yaitu: 1) kegiatan olahraga untuk pendidikan; 2) kegiatan olahraga untuk kesehatan; 3) kegiatan olahraga untuk kebugaran jasmani; dan 4) kegiatan olahraga untuk rekreasi. 5) Kegiatan olahraga yang berorientasi pada prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang dapat membantu seseorang tetap bugar dan sehat. Salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat di seluruh dunia adalah sepakbola. Tidak hanya anak muda yang menyukai permainan sepakbola ini, tetapi orang tua pun menyukainya.

Ketersediaan kompetisi klub yang diselenggarakan oleh berbagai sekolah, daerah, dan acara formal lainnya menunjukkan bagaimana masyarakat dan pemerintah sepenuhnya mendukung pertumbuhan sepakbola. Selain pelatihan dan pembinaan yang konsisten, terarah, dan berkelanjutan, pengembangan kondisi fisik harus menjadi fokus utama pembinaan untuk mendapatkan prestasi tinggi dalam sepakbola. Unsur-unsur kondisi fisik menurut Bafirman dan Agus (2008:4) adalah 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) daya ledak; 5) kelenturan; 6) keseimbangan; 7) koordinasi; dan 8) kelincahan. Sesuai dengan tuntutan setiap

cabang olahraga, masing-masing unsur tersebut harus berada pada kondisi puncaknya.

Dalam permainan sepakbola, hampir semua kondisi fisik mendominasi. Sepak bola merupakan olahraga beregu, yang setiap regunya terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang (Subarto dan Komaini, 2019:2). Kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya di area tendangan penalti, permainan ini sebagian besar dimainkan dengan kaki.

Permainan ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, tergantung pada perkembangannya. Karena sepak bola merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh pria, wanita, anak-anak, dewasa, dan orang tua, popularitasnya pun berkembang pesat di masyarakat. Istilah "regu" mengacu pada dua kelompok pemain yang bermain sepak bola, yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain.

Apabila setiap pemain dalam satu tim memiliki kemampuan teknik dasar yang menunjang keberhasilan permainan sepakbola, maka tim tersebut dapat bermain dengan baik. Menurut Pratama Windo dalam Yulifri (2011), “Teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menendang (*shooting*), teknik menghentikan (*stopping*), teknik menyundul (*heading*), menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*)”. Sepakbola merupakan satu-satunya cabang olahraga yang menggunakan bakat khusus menyundul.

Dalam sepakbola, keterampilan dasar menyundul sangat penting karena memungkinkan pemain untuk menjalankan strategi menyerang dan bertahan saat

berada di lapangan. Menyundul digunakan pemain untuk menghalau bola di udara, mengoper bola, dan mencetak gol. (Putra, 2017:69) Pemain sepakbola perlu memiliki kondisi fisik yang prima di samping mempelajari dasar-dasar yang tepat, oleh karena itu diperlukan beberapa latihan untuk kondisi fisik.

Dua komponen kondisi fisik tersebut adalah sebagai berikut: Kekuatan, stamina, daya ledak, reaktivitas, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan merupakan contoh kondisi fisik umum; kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas merupakan contoh kondisi fisik khusus. Berdasarkan komponen kondisi fisik yang disebutkan di atas, pemain sepak bola harus mengembangkan daya ledak untuk mencapai keterampilan menyundul bola.

Penulis mengacu pada daya ledak otot-otot kaki, yang menggunakan sekumpulan otot untuk menciptakan aksi menyundul bola. Selain itu, kekuatan otot perut merupakan aspek kondisi fisik yang harus dicapai dalam menyundul bola. Kapasitas sekumpulan otot untuk menahan beban selama pengerahan tenaga dikenal sebagai kekuatan otot perut. Kemampuan pemain untuk menyundul bola sebagian besar ditentukan oleh kekuatan otot perut mereka. Sundulan yang kuat memungkinkan bola memantul lebih jauh bagi pemain dengan otot inti yang kuat.

Menurut keterangan tersebut, kemampuan menyundul bola pemain sepak bola sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kondisi fisik daya ledak otot kaki. Latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dilakukan atlet untuk mengembangkan daya ledak otot kaki. Latihan pliometrik menggunakan beban internal atau beban pribadi untuk memperkuat daya ledak otot kaki. Beban pemain sepakbola sendiri menjadi sumber beban dalam latihan beban pliometrik

(Rosmawarti, 2007; 174). Hal ini sangat efektif dalam melatih kekuatan ledak otot kaki.

Salah satu klub sepakbola yang masih eksis hingga saat ini adalah SSB Naposdo Kabupaten Samosir. Desa Salaon Dolok, Kecamatan Ronggurnihuta, Kabupaten Samosir, Sumatera Utara merupakan tempat asal tim sepakbola ini. Tim sepakbola ini pernah berlaga di kejuaraan sepakbola tingkat kabupaten dan kecamatan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan wawancara pelatih, kemampuan menyundul bola pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir terlihat kurang baik sepanjang pertandingan, yaitu pada saat melakukan gerakan menyundul bola, bola terlepas dari arah depan dan belakang. Hanya sebagian kecil dari sekian banyak pemain yang mencoba menyundul bola yang berhasil melakukannya.

Hal ini dibuktikan dengan beberapa pemain yang tidak mampu menyundul bola saat mengoper atau menghalau bola di udara, sehingga peluang mereka untuk mencetak gol berkurang. Lemahnya daya ledak otot kaki dan kuatnya otot perut pemain sepak bola diduga menjadi penyebab buruknya hasil sundulan, sehingga menurunkan kualitas permainan.

Jika hal ini dibiarkan terus menerus, maka akan sulit untuk mencapai keberhasilan maksimal yang diharapkan. Melihat berbagai permasalahan tersebut, maka penting bagi pemain sepakbola SSB Naposdo Kabupaten Samosir untuk memahami cara meningkatkan kemampuan menyundul bola. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Naposdo Kabupaten Samosir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Program latihan kemampuan *heading* pada SSB Naposdo Kabupaten Samosir belum maksimal
2. Metode latihan fisik yang diberikan pada pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir belum sesuai dengan sasaran latihan
3. Belum diketahui latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan *heading* pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan penelitian tentang cabang olahraga sepakbola, maka penulis melakukan pembatasan sesuai dengan permasalahan pokok penelitian di atas. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah dibahas, maka pada penelitian ini diperoleh rumusan masalah yaitu “adakah pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir?”

1.5 Tujuan Penelitian

Peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan pliometrik mempengaruhi kemampuan *heading* pemain SSB

Naposdo di Kabupaten Samosir berdasarkan masalah-masalah yang disebutkan di atas.

1.6 Manfaat Penelitian

Mengingat konteks dan masalah-masalah di atas, temuan-temuan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

- 1) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh lebih banyak pengetahuan dan pengalaman dalam pengembangan pribadi, khususnya untuk mengetahui latihan pliometrik dapat mempengaruhi kemampuan *heading* pemain SSB Naposdo di Kabupaten Samosir.
- 2) Sebagai upaya pemain untuk mampu menguasai teknik dasar kemampuan *heading* dengan menggunakan latihan pliometrik pada pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir.
- 3) Sebagai bahan informasi untuk masyarakat dalam perkembangan persepakbolaan, khususnya pada kemampuan *heading* para pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir serta sebagai upaya peningkatan prestasi dan kualitas permainan.