

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan. Olahraga pula sebagai wahana atau media untuk bisa beraktualisasi diri pada bentuk kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh dan berpengaruh besar pada peningkatan beberapa aspek dalam tubuh, antara lain aspek motorik, aspek kognitif, dan aspek afektif. Olahraga terdiri dari berbagai macam, salah satunya ialah sepak bola yang terdiri dari beberapa teknik. Olahraga sepak bola ini merupakan olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA)

Olahraga saat ini telah menjadi perhatian dan urusan negara dengan diterbitkannya UU No 3 tentang sistem keolahrgaan Nasional. Sesuai dengan UU No 3 tahun 2005 olahraga dapat dikategorikan menjadi olahraga prestasi, pendidikan dan rekreasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang

dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepakbola sangat memasyarakat di Indonesia. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepakbola adalah dalam olahraga ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya, asalkan ada niat semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola. Permainan sepakbola sekarang ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Disamping itu, kemampuan fisik juga merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain yang dibekali dengan kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik akan mudah menguasai permainan saat dalam pertandingan. Selain itu juga pemain akan mudah menyerap/menguasai jenis-jenis teknik yang dilatihkan saat dalam proses latihan.

Olahraga terdiri dari berbagai macam, salah satunya ialah sepak bola yang terdiri dari beberapa teknik. Olahraga sepak bola ini merupakan olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita.

Dewasa ini, permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan nilai bisnis yang tinggi.

Dalam pembinaan prestasi dalam cabang olahraga sangat diutamakan. Dikarenakan hal ini, dapat berdampak positif dari seriap aspek olahraga di negeri ini. Apabila prestasi meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah atau bangsa. Prestasi Indonesia yang optimal dapat tercapainya pendekatan latihan menggunakan latihan fisik, teknik dan mental. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan , daya tahan, kekuatan otot, dan power. Wajib dalam sebuah cabang olahraga komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Menurut (Mashuri et al., 2019). Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Sepakbola bisa dilakukan di lapangan berlumpur, tanah liat, sawah, jalan, atau ganggang sempit. Karena permainan sepak bola dengan lapangan dan perlengkapan seadanya mudah dimainkan. Hal ini karena olahraga sepak bola bermanfaat untuk melatih kebugaran jasmani. Selain itu, sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. (Luxbacher, 2003: I).

Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. (Febrianto, dkk., 2017). Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepakbola tidak hanya menjadi olahraga rekreasi saja tetapi sudah menjadi olahraga prestasi. Sepak bola menurut Susanto & Lismadiana, (2016) adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola

Permainan sepakbola di Indonesia sudah dilakukan masyarakat sejak zaman penjajahan Belanda akan tetapi prestasi kesebelasan nasional kita belum memenuhi apa yang diharapkan oleh pecinta sepakbola di tanah air, walaupun belum sampai pada prestasi yang diinginkan dan carut-marutnya lembaga yang menanungi sepakbola Indonesia seperti kisruh dua kubu PSSI dan KPSI yang berlangsung kurang lebih dua tahun, yang akhirnya melalui kongres secara resmi KPSI dibubarkan. Sudah terbukti sepakbola di Indonesia bisa menyatukan seluruh suporter yang ada di Indonesia mereka meninggalkan atribut bendera klub

masing–masing daerah demi satu nama tim nasional Indonesia atau tim merah putih. Oleh karena itu, dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan.

Sepak bola selalu menawarkan keindahan disetiap sudutnya baik dari sisi latihan maupun pertandingan, sepakbola juga harus dituntut untuk memiliki keterampilan baik teknik, fisik, mental dan strategi (Festiawan et al., 2019). Banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi sepakbola seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian disepakbola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai hasil yang maksimal. Selain kemampuan individu, kerja sama dan setrategi yang diterapkan dalm permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dr mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Kemampuan fisik merupakan komponen *biomotor* yang diperlukan dalam permainan untuk disusun ke dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu sesaat. Namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh 2 (dua) hal, yaitu: (1) kebugaran energi dan, (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik (Sukadiyanto, 2002:61). Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kebugaran energi atau kebugaran otot yang baik, maka akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang pemain. Teknik dalam setiap cabang olahraga tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama.

Pengertian sepak bola menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan, yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Menurut (Sudjarwo, Iwan, 2017:1) “Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

Menurut Feri Kurniawan (2012:76) mengenai teknik dasar sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah : a) lari cepat dan mengubah arah, b) melompat dan meloncat, c) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, d) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah : a) mengenal bola, b) menendang bola (*shooting*), c) menerima bola (menghentikan bola dan menerima bola), d) menggiring bola (*dribbling*), e) menyundul bola (*heading*), f) melempar bola (*throwing*), g) gerak tipu dengan bola dan h) merampas atau merebut bola.

Seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri.

Menurut Komarudin (2011: 70-75) secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepakbola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:40) usia spesialisasi pemain sepakbola usia 14-16 tahun. Dalam rentang waktu antara usia 10-18 tahun seorang pemain diharapkan dalam proses latihan dilatihkan dengan bermacam-macam bentuk

keterampilan dasar sepakbola sehingga memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik. Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan gerakan-gerakan lainnya.

Sepak bola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang dikemukakan Ghozali, Imam (2013:4) yaitu dalam permainan sepakbola menendang bola passing memiliki tujuan antara lain. Mengoper bola pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk menggunakan daerah permainannya sendiri. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu teknik long passing, karena dengan teknik long passing pemain mampu mengumpan jarak jauh kepada teman sehingga dapat dijadikan cara untuk menciptakan peluang terjadinya gol.

Keterampilan utama yang membuatmu terpacu adalah kemampuan melakukan menggiring bola menggunakan kakimu. Menggiring bola dalam permainan sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu menggiring bola. Menurut Danny Mielke (2007:1) dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan dan tembakan. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola pemain dalam bermain sepakbola

Pada Permainan sepak bola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang sangat baik dan benar. *Passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan kearah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol.

Untuk melakukan teknik passing, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan. Oleh karena itu, teknik dasar long passing harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena dengan menguasai tendangan

*long passing* dapat digunakan untuk tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)

Menurut Donald A Chu (2013:19) Latihan plyometric adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga. Ini melibatkan peregangan unit otot-tendon langsung diikuti dengan pemendekan unit otot. Proses peregangan otot ini sangat pendek dan cepat selama siklus stretch shortening cycle (SSC) yang merupakan bagian integral dari latihan *plyometric*. Proses SSC secara signifikan meningkatkan kemampuan otot-tendon untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat. Manfaat ini telah memicu penggunaan latihan *plyometric* sebagai jembatan antara kekuatan murni dan terkait olahraga kekuatan dan kecepatan.

Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan.

Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan,M., & Irawan, R. (2018).

Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Fisik dan teknik dasar merupakan salah satu bagian terpenting dari pemain sepak bola itu sendiri, karena sepak bola merupakan olahraga yang tergolong dalam jenis olahraga aerobik dan juga anaerobik, mengapa dikatakan demikian karena dalam sepak bola, *jogging*, operan dan menerima bola kemudian menggiring bola panjang termasuk dalam kategori *aerobik*, akan tetapi penggunaan energi *anaerobik* juga sangat dibutuhkan pada saat-saat krusial seperti *sprint*, *shooting*, *heading*, dan keluar dari tekanan lawan, sehingga faktor fisik sangat berpengaruh terhadap performa pemain ketika bertanding. Kemampuan fisik yang baik tentunya akan membantu pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Menurut Dwi Hartanto (2014: 10) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil observasi awal saat melihat latihan di SSB Betung, peneliti melihat bahwa pada saat latihan beberapa pemain melakukan tendangan *long pass* yang ketepatan atau akurasi tidak tepat pada target atau rekan sehingga bola jatuh jauh dari target. Terlihat saat melakukan tendangan *long pass* masih ada yang terlihat kaku sehingga sehingga mempengaruhi keakurasian. Ada beberapa

anak yang masih belum menggunakan kekuatan kakinya ketika melakukan tendangan long pass. Dan selain dari latihan pada saat pertandingan terlihat beberapa pemain melakukan hal yang sama. Kemudian perbedaan kondisi fisik siswa terlihat jelas, misalkan pada saat latihan ada sebagian pemain yang baru saja menjalankan latihan sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui latihan plyometrik dan kemampuan fisik, dengan judul Pengaruh latihan plyometrik dan kemampuan fisik terhadap hasil long pass pada permainan sepakbola.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh atlet dalam situasi latihan maupun pertandingan, antara lain adalah sebagai berikut ;

1. Masih banyak siswa yang kekuatan *long pass* nya masih kurang baik.
2. Masih ada siswa yang belum mengetahui latihan *plyometric* dengan baik
3. Perlu diketahui latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik
4. Belum diketahui tingkat latihan *plyometric* dan kemampuan fisik terhadap hasil *long pass* pada siswa

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *plyometric* dan kemampuan fisik terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola yang akan diteliti pada penelitian ini.

Metode latihan yang dipilih merupakan metode latihan yang terdapat dalam salah satu dari latihan *plyometric*. Pemilihan metode latihan yang tepat untuk melatih dan mengajar sangat penting agar penguasaan teknik, dan fisik, akan menjadi lebih baik. Metode latihan *plyometric* yang akan adalah metode yang akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk menyempurnakan hasil *long pass* pada siswa dalam permainan

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah :

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometric (depth jump)* dan (*knee tuck jump*) terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?
2. Adakah perbedaan pengaruh kemampuan fisik tinggi dan rendah terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?
3. Adakah interaksi antara latihan *plyometric* dan kemampuan fisik terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?

#### **1.5 Tujuan masalah**

Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan diatas untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan *plyometric (depth jump)* dan (*knee tuck jump*) terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?

2. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh kemampuan fisik tinggi dan rendah terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?
3. Untuk mengetahui adakah interaksi antara latihan *plyometric* dan kemampuan fisik terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung?

### **1.6 Manfaat penelitian**

Manfaat Penelitian Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

- a) Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *plyometric* dalam bermain sepak bola.
- b) Metode latihan yang digunakan merupakan terobosan terbaru dalam pelatihan sepak bola.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pembaca sebagai informasi, latihan di sekolah, meningkatkan ilmu pengetahuan, peningkatan mutu latihan dan pemahaman tentang sepak bola