

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan olahraga di Indonesia sebagaimana telah diungkapkan dalam Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Nomor 3 Tahun 2005, bahwa kegiatan olahraga ditempuh melalui tiga pilar, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga masyarakat.

Olahraga masyarakat ditandai dengan gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat senantiasa terus dikembangkan dan ditingkatkan agar lebih meluas dan merata di seluruh pelosok tanah air, sehingga tercipta budaya olahraga dan iklim yang kondusif untuk mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan kesadaran hidup sehat. Usaha untuk menciptakan upaya hidup sehat dan pentingnya kesadaran bergerak pada masyarakat, lebih-lebih pada zaman yang serba praktis dan modern ini, bila ditinggalkan maka tentu saja mempunyai implikasi timbulnya berbagai penyakit, antara lain yang sering disebut penyakit “degeneratif,” artinya timbul penyakit yang disebabkan penurunan fungsi karena kurang gerak. Penyakit penurunan fungsi, diantaranya penurunan fungsi otak:, seseorang yang mengalami penurunan otak biasanya akan sulit untuk mengingat-ingat sesuatu yang pernah didengarnya atau dialaminya. Kemudian fungsi tulang, seseorang yang mengalam hal ini biasanya bila hanya terpeleset jatuh saja tulangnya akan mdah patah. Demikian

pula penurunan yang dialami oleh otot, biasanya seseorang akan mengalami lemahnya kekuatan bila harus melakukan pekerjaan yang cukup berat dan dalam waktu relatif lama, sehingga badannya mudah lelah dan cepat capai. Karena itu, budaya gerak perlu dimasyarakatkan bahkan digelorakan setiap saat baik pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Bila budaya gerak ini menjadi bagian dari gaya hidup, niscaya masyarakat atau bangsa Indonesia akan terhindar dari berbagai penyakit dan pada gilirannya akan membawa dampak pada pengurangan anggaran pada sektor – sektor lainnya, seperti penyediaan obat-obatan, pembangunan rumah sakit dan puskesmas, serta tenaga medis untuk menangani dan melayani masyarakat yang menderita penyakit. Pada akhirnya, apabila masyarakat memiliki kehidupan atau gaya hidup sehat maka, selain dimungkinkan kondisi badan yang sehat untuk menunjang produktivitas kerja, juga prestasi pun akan meningkat.

Olahraga prestasi, merupakan muara dari seluruh hasil berbagai pembinaan yang dilakukan secara terus menerus dengan mengacu pada program latihan yang terpadu, terarah dan berkesinambungan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang modern. Karena itu, prestasi suatu cabang olahraga terutama cabang olahraga sepakbola selalu menjadi dambaan seluruh masyarakat Indonesia walaupun dari sudut prestasi yang dicapai belum menggembirakan. Hal ini bisa dipahami karena cabang sepakbola bagaikan sebuah miniatur dalam kehidupan sehari-hari, karena dalam permainan sepakbola terdapat berbagai unsur, seperti untuk menciptakan goal tidak serta merta hasil kerja sendiri tetapi dibutuhkan kerja sama dan dukungan pemain lainnya, untuk menjaga lawan atau mempertahankan daerah sendiri perlu disiplin, dan untuk

mencapai kemenangan pentingnya kerja keras dan semangat pantang putus asa, serta untuk merebut dan menguasai bola perlu suatu keberanian dengan disertai beradu fisik. Selain itu permainan sepakbola bisa dimainkan di mana saja terutama dengan peralatan seadanya, mulai tegalan, kebun sampai lapangan, sehingga tidak heran bila cabang tersebut disenangi berbagai lapisan, mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Di ketiga jalur tersebut.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, pengalaman dalam bertanding, selanjutnya Harsono (1988 : 153) menegaskan bahwa

“Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan.” Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dan sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.”

Dalam olahraga, komponen dan berbagai macam kondisi fisik, sangat penting untuk semua cabang olahraga, salah satunya adalah kekuatan (*strength*) penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut kekuatan otot, seperti angkat berat, dan beberapa nomor atletik. Dengan demikian kekuatan (*strength*) penting bagi semua orang dan segala umur, terutama bagi orang tua. Karena itu, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kekuatannya. Kekuatan atau *strength* ini biasanya mengacu kepada besar dan kuatnya otot-otot tubuh.

Sedangkan **olahraga pendidikan** diarahkan untuk memberikan kesempatan kepada siswa menguasai berbagai keterampilan gerak dan penguasaan cabang olahraga dalam konteks pendidikan. Adapun perspektif pendidikan yang

ditanamkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, antara lain kerjasama, disiplin, kejujuran, tanggung jawab, semangat, dan keberanian. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan, selain siswa memiliki berbagai keterampilan dalam cabang olahraga, juga mampu menguasai aspek-aspek mental dan sosial.

Oleh karena itu, pemerintah dalam hal ini Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Dedikbud) memberi tekanan yang sangat positif bagaimana pentingnya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dimulai sejak bangku Sekolah Dasar hingga ke Perguruan Tinggi. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat meningkatkan potensi individu para siswa, baik fisik maupun mental. Aktivitas para siswa atau atlet dalam mengikuti latihan merupakan salah satu usaha dan upaya untuk meningkatkan prestasi yang memiliki profesionalisme yang tinggi. Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Peningkatan kondisi fisik dan penguasaan teknik, taktik dan mental perlu diberikan secara terprogram dan berkesinambungan, kian hari kian meningkat materi atau beban latihannya agar seorang pemain sepak bola memiliki berbagai kemampuan yang maksimal sehingga penampilannya dapat memberikan kontribusi terhadap partisipasi dalam timnya, sehingga bila semua pemain memiliki berbagai aspek (fisik, teknik, taktik dan mental) yang baik niscaya kemenangan pun akan diperoleh dengan mudah. Demikian pula kemampuan sepak bola siswa di sekolah sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, karena

bagaimanapun siswa memiliki bakat dan kemampuan yang tinggi tentang ketrampilan bermain sepak bola tetapi tanpa didukung dengan lingkungan yang ada. Adapun yang termasuk faktor lingkungan antara lain ; guru penjas di sekolah itu sendiri, teman, orang tua dan sarana yang ada dan tentunya di dukung pula dengan metode dan pembelajaran yang sesuai.

Permainan sepak bola memiliki daya tarik tersendiri, selain salah satu cabang olahraga yang digemari atau disukai masyarakat, juga mengandung berbagai unsur antara lain sebagai suatu tontonan yang menarik, sebagai olahraga beregu yang mengandung unsur kekompakkan dan kerjasama serta olahraga yang membutuhkan tenaga dan fisik yang sangat besar bila dibandingkan dengan cabang olahraga beregu lainnya. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregunya.

Pada permainan sepakbola, kekuatan otot khususnya pada otot tungkai sangatlah diperlukan dalam mengejar, menggiring, dan mengumpan bola, terutama pada gerakan menembak bola ke arah gawang lawan, termasuk tendangan pinalti. Semua gerakan ini sangat membutuhkan kecepatan serta kekuatan otot pada tungkai seseorang atlet cabang olahraga sepakbola.

Sebenarnya setiap orang sudah memiliki kekuatan, akan tetapi kekuatan ini sifatnya relatif, maksudnya yaitu kekuatan yang kita miliki kemungkinan besar

tidaklah sama dengan kekuatan yang dimiliki oleh orang lain. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, diantaranya postur tubuh, usia, dan juga kebiasaan gerak yang dilakukan. Kekuatan ini juga sangat didukung oleh daya tahan otot yang mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu melakukan kontraksi yang berturut-turut. Dengan demikian, seringnya melatih otot-otot dengan melakukan latihan-latihan yang berguna untuk meningkatkan kekuatan, otomatis lama-kelamaan akan menghasilkan power, dan daya tahan otot yang dilatih tersebut. Keadaan tersebut sejalan yang dikemukakan oleh Sajoto (1990 : 17) bahwa : “Daya ledak adalah *muscular* power atau kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya “.

Untuk menghasilkan *power* diperlukan kekuatan dan kecepatan.kekuatan merupakan dasar untuk pembentukan power. Harsono (1988 : 200) mengatakan : “*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola pada dalam softball. Juga dalam cabang-cabang olahraga atlet untuk menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor lompat dalam atletik, sprint, voli (untuk tenaga yang eksplosif seperti smash) dan nomor-nomor yang ada unsur akselerasi (percepatan) seperti balap lari, balap sepeda, yang mengharuskan mendayung, renang, dan sebagainya.kecuali itu power juga perlu untuk memukul (tinju, softball, karate, dan lain-lain) menendang (pencak silat, kempo, sepak bola, dan lain-lain), membanting (gulat, judo, dan lain-lain) dan mengangkat dengan cepat (gulat, angkat besi,dan lain-lain)”.

Dengan demikian *power* merupakan salah satu faktor yang utama dalam melakukan tendangan penalti oleh karena itu power tungkai dianggap sebagai

faktor yang dominan untuk kecepatan menendang bola ke arah gawang. Namun, berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama ini, khususnya pada siswa yang mengikuti pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Purbolinggo. Ternyata, masih banyaknya siswa yang tidak menyadari dan memperhatikan betapa pentingnya unsur fisik seperti, kecepatan, kekuatan dan ketepatan bahkan daya ledak (power) dalam melakukan tendangan ke arah gawang, terutama dalam tendangan pinalti, sehingga dari jumlah tendangan ke gawang termasuk tendangan pinalti hampir 60% bola jarang masuk ke gawang. Keadaan tersebut menimbulkan minat untuk diteliti, terutama peningkatan kemampuan tendangan pinalti setelah diberikan dua model latihan untuk meningkatkan power, yakni melalui latihan squat jump dan latihan skipping pada para siswa yang mengikuti pembinaan sepakbola di SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas tersebut maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Dalam melakukan tendangan penalti, masih banyak siswa ketika menendang bola ke gawang dengan mudahnya ditangkap oleh penjaga gawang serta arah bola keluar dari sasaran, hal ini membuktikan bahwa pada umumnya

para siswa putra SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur masih lemah dari aspek ketepatan dan kekuatan dalam menendang bola.

2. Sebagian siswa masih terdapat tendangan yang tidak sampai ke arah gawang, bahkan melenceng ke arah lain. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan kecepatan otot tungkai pada umumnya siswa putra SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur masih kurang.

C. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan squat jump dapat meningkatkan power tungkai bagi siswa putra SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur dalam permainan sepakbola, khususnya dalam tendangan penalti ?
2. Apakah latihan skipping dapat meningkatkan power tungkai bagi siswa putra SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur permainan sepakbola, khususnya dalam tendangan penalti ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan squat jump dan skipping terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan sepak bola bagi siswa SMP Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur, khususnya dalam melakukan tendangan penalti ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengkaji pengaruh latihan squat jump terhadap peningkatan power tungkai . dalam permainan sepakbola bagi siswa SMP.
2. Mengkaji pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan sepakbola bagi para siswa SMP.
3. Mengetahui efektivitas antara latihan squat jump dan latihan skipping terhadap power tungkai.

E. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan dari penelitian ini, diharapkan membawa manfaat yang berguna :

1. Bagi pelatih sepak bola, tentang latihan squat jump dan skipping terhadap peningkatan power tungkai dan kecepatan melakukan tendangan kearah gawang pada permainan sepakbola.
2. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan yang dapat berguna untuk mengembangkan olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

3. Bagi Guru, Sebagai bahan ajar bagi para pendidik yang hendak memberi materi-materi yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola.
4. Bagi siswa, mendapat pengetahuan dan keterampilan tentang sepak bola, khususnya cara melakukan tendangan penalti dengan benar tanpa terbebani faktor mental.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran tentang istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan mengenai beberapa istilah, yaitu :

1. Yang dimaksud *latihan* dalam penelitian ini adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono,1988:101).
2. Yang dimaksud *Squat Jump* dalam penelitian ini adalah melakukan suatu lompatan dengan kedua kaki diluruskan dan mendarat salah satu kaki diluruskan kebelakang (A Chu,2000:123).
3. Yang dimaksud *Power* dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto,1990:17).

4. Yang dimaksud ***Tungkai*** dalam penelitian ini, adalah Tungkai terdiri dari : paha atau tungkai atas (thigh / femur), lutut (knee), tungkai bawah (leg / erus) dan kaki (foot/pes/pedis) (Ucup Y,2001:14).
5. Yang dimaksud ***Tendangan Penalti*** dalam penelitian ini, adalah tendangan yang dilakukan dari titik penalti, 12 meter didepan dan tengah gawang (Endjang, 2001:14).
6. Yang dimaksud ***Siswa*** dalam penelitian ini, adalah seseorang yang mengikuti kegiatan di lingkungan sekolah (Kamus Bahasa Indonesia,2002:79).