

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang telah memasyarakat dan populer dimuka bumi ini, sehingga tidak asing lagi bila seorang pemain sepakbola modern sekarang ini selain postur tubuh yang atletis dan bermental yang baik dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar dan konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola dalam upaya mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan.

Dewasa ini sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan olahraga rekreasi, akan tetapi dituntut suatu olahraga prestasi. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 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. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat menjalankan tugasnya bermain sepakbola dengan baik. Sukatamsi (1984:34) menyatakan teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam menendang bola selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, komponen kondisi fisik menurut M.Sajoto (1990:16) antara lain adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, ketepatan, reaksi dan keseimbangan. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Daya ledak (*power*) merupakan salah satu dari beberapa komponen kondisi fisik. Menurut M. Sajoto, (1990:17) daya ledak adalah

kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Ada dua komponen yang sangat penting di dalam daya ledak, yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot, maka daya ledak dapat dimanipulasi atau ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan otot atau sebaliknya dapat meningkatkan kecepatan otot tanpa mengabaikan kekuatan otot. Jadi, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dengan kontraksi yang sangat cepat untuk dapat mengatasi beban yang diberikan.

Plyometrics merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat. *Plyometrics* adalah latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan menendang bola jarak jauh yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya para siswa tidak bisa melakukan tendangan jarak jauh dengan baik dan tepat, Faktor kekuatan otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan teknik dasar menendang bola

jarak jauh yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Usaha untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik menendang dibutuhkan latihan yang tepat, terutama untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada kemampuan menendang bola jarak jauh.

Terkait dengan hal di atas, maka ditawarkan suatu bentuk latihan dengan gerakan pelatihan yang lebih variatif untuk melatih komponen kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai dengan latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump*. Latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* merupakan gerakan *plyometrics* yang dirancang untuk menggerakkan otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan teknik dasar tendangan jarak jauh siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.
2. Masih lemahnya kekuatan tendangan jarak jauh siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

3. Masih lemahnya aspek kondisi fisik, terutama daya ledak otot tungkai yang mana memegang peranan penting terhadap keberhasilan menendang jarak jauh.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung?
2. Apakah latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *double leg speed hop*, dan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung?

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah membandingkan model latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *double leg speed hop* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Penulis

Menambah pengetahuan dalam penerapan model latihan dalam meningkatkan tendangan jarak jauh yang efektif.

2. Siswa SSB Bintang Utara Pratama / Pemain Sepakbola

Menemukan cara meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh yang efektif.

3. Guru Penjaskes / Pelatih Sepakbola

Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk

menerapkan bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai serta kemampuan tendangan jarak jauh.