

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini permainan sepakbola bukan hanya sebagai hobi atau pengisi waktu luang, tetapi dituntut juga suatu prestasi yang baik dan optimal. prestasi yang optimal hanya bisa dicapai dengan program latihan yang direncanakan dan di persiapkan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dengan tetap dalam pengawasan dan bimbingan pelatih (Nasution *et al*, 2018).

Dalam bermain sepakbola yang baik, diperlukan kemampuan fisik yang baik pula. Misalnya dalam melakukan tendangan ke gawang (*shooting*) yang keras agar bola masuk ke gawang lawan. Untuk melakukan *shooting* yang keras dibutuhkan kecepatan maupun daya ledak otot kaki. Menurut M. Taheri Akbar dalam (Sandi *et al*, 2019), *shooting* atau tendangan kearah gawang yang baik dipengaruhi oleh *eksplosive power* otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang akurat. Daya ledak otot tungkai sangat menentukan akurasi *shooting* seorang atlet sepakbola, dimana saat melakukan tendangan dapat menghasilkan *power* yang maksimal.

Menurut Rachman dalam (Sandi *et al*, 2019) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai sangat penting dalam olahraga sepakbola dan diperlukan oleh seorang pemain pada saat berlari dan merubah arah dalam menggiring bola dengan tiba-tiba, melompat untuk menyundul bola, menendang dan mengerahkan tenaga dengan sekuat-kuatnya dalam waktu yang singkat yang ditumpukan pada otot tungkai. Menurut Harsono dalam (Sunarba *et al*, 2018), menyatakan bahwa pelatihan yang dapat diberikan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan

pliometrik. Latihan *pliometrik* adalah salah satu latihan yang sudah banyak digemari oleh pelatih saat ini, terutama pada olahraga yang membutuhkan *daya ledak otot*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa latihan Pliometrik dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Perikles tahun 2016 yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pada daya ledak otot tungkai. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Arnitayani tahun 2021 yang membuktikan adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, program latihan *Jump to Box* dan *Scissors Jump* yang akan dipilih oleh peneliti sebagai bentuk variasi latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet Sepakbola di Klub Partoba FC.

Sesuai observasi dan tes awal yang dilakukan pada atlet Klub Sepakbola Partoba FC, masing-masing atlet masih belum menunjukkan daya ledak yang maksimal. Hal tersebut dilihat pada saat melakukan tendangan lambung jauh dan saat melakukan tembakan (*shooting*). dan hingga saat ini, latihan *Pliometrik* masih belum diberikan oleh pelatih kepada atlet sepakbola di klub Partoba FC. Latihan masih hanya mengandalkan organisasi permainan dan minim melakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Melihat hal tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di klub sepakbola Partoba FC dengan judul “Pengaruh Latihan Kombinasi *Pliometrik Jump to Box* dan *Scissors Jump* terhadap Peningkatan *Daya Ledak Otot Tungkai* pada Atlet Sepakbola di Klub Partoba FC”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Daya ledak otot tungkai masing-masing atlet sepakbola di tim Partoba FC masih belum maksimal.
- 2) Stamina sebagian atlet di tim Partoba FC masih rendah.
- 3) Kurangnya latihan pada atlet dibuktikan dengan minimnya prestasi
- 4) Sarana dan prasarana masih kurang.
- 5) Kurangnya disiplin pada pemain.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, agar tidak meluas dan menghindari salah penafsiran serta terjadi peningkatan dari pokok permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih fokus. Adapun masalah yang dibatasi adalah pengaruh latihan kombinasi *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di tim Partoba FC.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan kombinasi *Jump to Box* dan *Scissors Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di Klub Partoba FC?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi *Pliometrik Jump to Box* dan *Scissors Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di Klub Partoba FC.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dibagi menjadi dua hal yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil yang didapat dalam penelitian ini, peneliti berharap dapat memberi sumbangan positif dalam ilmu pengetahuan, khususnya pada latihan *pliometrik jump to box* dan *scissors jump* terhadap daya ledak otot tungkai.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Klub sepakbola Partoba FC, peneliti dapat memberikan gambaran tentang kemampuan daya ledak otot tungkai masing-masing pemain, dan diharapkan agar dapat menjadi perhatian pelatih untuk kemajuan tim Partoba FC kedepannya.
- 2) Bagi pelatih sepakbola, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih atlet dengan menggunakan latihan *pliometrik*.
- 3) Bagi Peneliti, dapat menambah wawasan dalam latihan *Pliometrik* khususnya latihan *Jump to Box* dan *Scissors Jump*.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi masukan hasil penelitian apabila memilih objek permasalahan yang sama dan sebaiknya menambah variasi latihannya.