

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbagai masalah olahraga telah banyak dikemukakan oleh para ahli yang bersumber dari berbagai hasil riset yang secara ilmiah, namun dalam proses prakteknya masih sedikit banyaknya ditemukan penyimpangan-penyimpangan yang tidak sesuai dengan prosedur serta norma dalam pembinaan prestasi demikian juga halnya yang terjadi dalam berbagai penelitian pada cabang olahraga sepakbola. Banyak faktor yang sangat menentukan dalam menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti faktor fisik dan teknik dimana kedua faktor tersebut saling berkaitan. Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola semestinya sudah diberikan sejak usia dini dan mendapat perhatian serius oleh para pelatih dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan sepakbola.

A. Sarumpaet (1992:20) mengemukakan bahwa: “Tujuan menendang bola adalah untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, dalam usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan, usaha menghidupkan kembali setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, *corner kick*, tendangan gawang dan untuk melakukan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri”.

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai aspek kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola antara lain : kekuatan, daya ledak, daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi. Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang pemain untuk melakukan tendangan termasuk dalam

melakukan *shooting* dalam bermain sepakbola karena *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seorang pemain sepakbola mempunyai teknik menendang dan *power* otot tungkai yang baik maka tendangannya akan baik juga. Seorang pemain tidak akan dapat menendang dan melakukan dengan baik bila pemain tersebut tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik, begitu juga dengan melakukan teknik-teknik yang lainnya dalam bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menendang lebih sering dilakukan oleh pemain, jika seorang pemain tidak bisa menendang dengan baik dan benar maka bola yang dikirim akan mudah diambil atau direbut lawan. Sekolah Sepak Bola(SSB) Gumarang adalah salah satu Sekolah Sepak Bola yang bertempat di Jalan Kapten Batu Sihombing, Medan Estate, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. SSB Gumarang ini berdiri sejak tahun 2007 tepatnya pada tanggal 10 Januari. Sistem Organisasi kepengurusan SSB Gumarang dimulai dari ketua (Bapak Hengki Ahmad, SH), Bapak Ir. Irsan Lubis Sebagai wakil ketua, Ibu Yeni Susita sebagai, Bapak E. Maladi Lubis sebagai wakil sekretaris, bendahara (Ibu Zizoya Rahmalia), serta wakil bendahara Bapak Edi Safridon, dan seksi kepengurusan kepelatihan Bapak Amrus Tian, Bapak Hamdardi, Bapak Abdul Fatah Daulai, Bapak E. Maladi Lubis . SSB Gumarang memiliki total jumlah pemain sepakbola sebanyak 40 orang dari keseluruhan usia. Sementara untuk Latihan SSB Gumarang melakukan seminggu 3 kali setiap Senin sore, Rabu sore, dan Jumat sore. SSB Gumarang sudah banyak mengikuti pengalaman mengikuti kejuaraan khususnya di kota Medan. Adapun Kejuaraan yang pernah diikuti SSB Gumarang ialah Turnamen Piala SPECS tahun 2010 Sebagai juara -

II, Turnamen BIB'S CUP tahun 2012 juara -I, dan Turnamen BINTANG JOHOR tahun 2013 juara - II. Serta banyak turnamen local sebagainya. Adapun hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pelatih SSB Gumarang pada tanggal 3 Januari 2021 fakta di lapangan menyatakan bahwa terdapat banyaknya pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*. Seperti masalah yang didapati yaitu akurasi *shooting*, *power shooting*, posisi kakinya tidak benar, teknik pada saat melakukan *shooting* itu masih salah, sehingga dapat mempengaruhi *shooting* tersebut.

Hal ini terbukti setelah adanya peneliti dan bersama-sama dengan pelatih mengambil data tes *shooting* atlet, terdapat hasil tes pendahuluan tersebut rata-rata jika di kategorikan atlet masih dalam kategori sedang, cukup, dan kurang. Para atlet masih memiliki masalah dalam permainan sepakbola khususnya *shooting*. Berdasarkan dari hasil tes pendahuluan ini kemampuan *shooting* dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik *shooting* atlet SSB Gumarang masih perlu adanya peningkatan lagi sehingga pemain dapat melakukan tendangan dengan maksimal dan dapat membuka peluang kemenangan disetiap pertandingan. Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan teknik *shooting* dan meningkatkan *power* otot tungkai, diantaranya adalah latihan *passing knee tuck jump* dan latihan *box jump*. Untuk melatih hasil *shooting*, maka dibentuknya sebuah metode yang dipakai nantinya untuk disajikan untuk tahap peningkatan pada sebuah target tertentu ataupun peningkatan hasil *shooting*. Maka dari itu untuk meningkatkan efektifitas, latihan menjadi masalah yang harus ditemukan pemecahannya.

Tabel 1.1 Data Awal Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet SSB Gumarang

No	Nama	Jangkauan Awal	Lompatan		
			1	2	3
1	Fajar	215	251	249	251
2	Rizky	210	240	244	243
3	Alman	199	233	233	231
4	Dava	202	232	234	229
5	Arya	210	240	239	240
6	Affan	195	227	229	229
7	Nopal	201	230	228	229
8	Gilang	208	234	238	235
9	Azmi	205	240	240	241
10	Dani	203	233	230	235
11	Fatir	214	241	244	240
12	Habib	209	240	238	238
13	Naufal	210	243	229	238
14	Sandi	206	230	238	236
15	David	213	246	241	244
16	Boy	213	226	228	227

Tabel 1.2 Norma Tes *Vertical Jump*

Jenis Kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Buruk
Pria	>65cm	50-65cm	40-48cm	30-39cm	<30cm
Wanita	>58cm	37-58cm	36-49cm	26-35cm	<26cm

Tabel 1.3 Data Awal Hasil Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Gumarang

No	Nama	Ketepatan			Jlh	Skor	Kecepatan					Ket
		Shoot 1	Shoot 2	Shoot 3			Shoot 1	Shoot 2	Shoot 3	Jumlah	Skor	
1	Fajar	2	1	0	3	9	3,60	3,88	3,66	11,14	5	
2	Rizky	2	3	1	6	12	3,44	3,79	3,25	10,48	6	
3	Alman	1	0	3	4	10	3,60	3,88	3,74	11,11	5	
4	Dava	1	3	2	6	12	3,64	3,38	3,70	10,72	6	
5	Arya	3	2	3	7	13	3,50	3,77	3,84	11,11	5	
6	Affan	1	1	0	2	8	3,36	3,79	3,50	10,65	6	
7	Nopal	1	0	0	1	7	3,71	3,77	3,79	11,27	5	
8	Gilang	0	2	1	3	9	3,37	3,25	3,42	10,04	6	
9	Azmi	2	0	2	4	10	3,80	3,22	3,69	10,71	6	
10	Dani	0	1	3	4	10	3,81	3,84	3,83	11,48	5	
11	Fatir	1	0	1	2	8	3,66	3,80	3,77	11,23	5	
12	Habib	1	1	0	2	8	3,59	3,67	3,81	11,07	5	
13	Naufal	2	1	0	3	10	3,63	3,66	3,72	11,01	5	
14	Sandi	0	2	1	3	8	3,55	3,60	3,82	10,97	5	
15	David	1	3	0	4	10	3,69	3,88	3,78	11,35	6	
16	Boy	1	2	1	4	10	3,81	3,67	3,60	11,08	5	

1. Nilai Skor *Shooting*

Skor	Nilai
0	2
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8

2. Nilai Waktu *Shooting*

Waktu	Nilai
14,80>	1
13,79-14,79	2
12,78-13,78	3
11,77-12,77	4
10,76-11,76	5
9,75-10,75	6
8,74-9,74	7
7,73-8,73	8
6,72-7,72	9
<6,71	10

Nilai	Tally	F	Kategori
15-18			Baik Sekali
11-14	III	3	Baik
7--10	XI	12	Sedang
3-6			Kurang
0-2			Kurang Sekali

Dalam rangka mencari jawaban untuk meningkatkan hasil *shooting* penulis mencoba mengadakan suatu penelitian tentang: ” Perbedaan Pengaruh Knee Tuck Jump Dan Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Shooting Atlet Ssb Gumarang Tahun 2021”. Dalam hal ini penulis melakukan pertimbangan-pertimbangan bahwa *shooting* adalah salah satu unsur yang penting dalam sebuah permainan sepak bola, karena jika tanpa kemampuan *shooting* serta *power* otot tungkai yang baik maka sebuah tim akan sulit mendapatkan kemenangan. Penelitian ini berusaha mendapatkan latihan yang efektif serta efisien dalam meningkatkan hasil *shooting*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai? Dari berbagai kemampuan fisik komponen apa sajakah yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai? Apakah latihan *knee tuck jump* dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang? Apakah latihan *box jump* dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang? Manakah yang lebih baik antara latihan *knee tuck jump* dengan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat di lihat bahwa masalah yang di teliti cukup luas, maka perlu di lakukan suatu pembatasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: “Perbedaan Pengaruh *Knee Tuck Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Shooting* Atlet SSB Gumarang Tahun 2021”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Sekolah Sepak Bola Gumarang Tahun 2021?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021?
3. Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021?
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021?
6. Manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.

2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *box jump* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *knee tuck jump* dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan dapat :

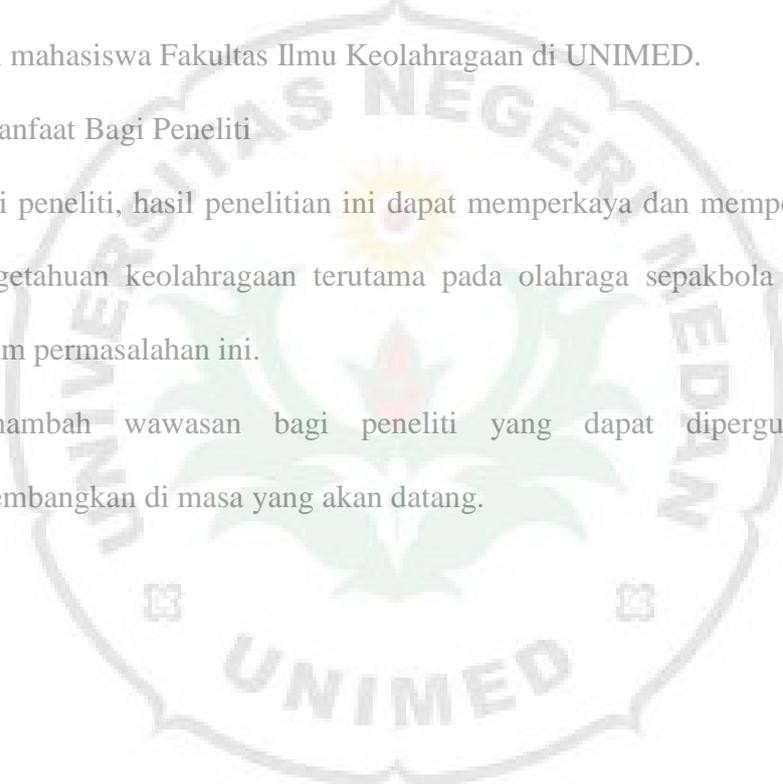
1.6.1 Manfaat Bagi Pelatih

- Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan *power otot tungkai* khususnya pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.
- Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* khususnya pada atlet sepakbola SSB Gumarang Tahun 2021.

- Sebagaimana menjadi bahan masukan bagi pelatih-pelatih untuk melakukan latihan secara terprogram serta ssstem penyusunan program latihan yang sesuai pada pemain – pemain SSB Gumarang
- Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNIMED.

1.6.2. Manfaat Bagi Peneliti

- Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya dan memperdalam ilmu pengetahuan keolahragaan terutama pada olahraga sepakbola yang ada di dalam permasalahan ini.
- Menambah wawasan bagi peneliti yang dapat dipergunakan serta dikembangkan di masa yang akan datang.



THE
Character Building
UNIVERSITY