

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga rakyat dan telah dikenal di tanah air sejak lama yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang. Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Sepak bola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan, dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepak bola. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir, yang harus dicapai adalah penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan keseimbangan. Untuk mendapatkan prestasi itupun diperlukan pencarian bibit-bibit baru yang berkualitas maupun itu dengan diselenggarakannya turnamen-turnamen tertentu.

Dalam permainan sepak bola diperlukan beberapa teknik dasar. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Untuk memperoleh teknik dasar tersebut diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan penuh kedisiplinan. Untuk itu juga diperlukan pembinaan,

perhatian dan penanganan yang serius baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan bermain sepak bola adalah untuk mencetak angka atau gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan atau mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri.

Prestasi sepak bola di Indonesia belakangan ini mengalami kemerosotan, berbeda dengan era tahun 80-an dimana Indonesia merupakan tim yang disegani dikawasan Asia. Hal ini disebabkan oleh permasalahan yang kompleks, mulai dari pembinaan usia dini yang kurang di perhatikan sampai tidak adanya jaminan untuk hari tua atlet sepak bola meskipun atlet tersebut sudah memberikan yang terbaik bagi bangsa dan Negara.

Sekolah sepak bola (SSB) PORTIS Saentis merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berlokasi di Desa Saentis Kabupaten Deli Serdang. Lahirnya SSB PORTIS Saentis berawal dari terbentuknya kepedulian para mantan pemain Persatuan Sepak bola Deli Serdang (PSDS) di tahun 80-an dan pemerhati Sepak bola khususnya daerah Saentis,.Adapun asal kata dari PORTIS adalah singkatan dari Persatuan Olahraga Saentis. SSB Portis saentis usia 15-17 tahun merupakan *club* sepak bola yang mulai berdiri pada tahun 1997, namun sudah mulai menghasilkan talenta-talenta muda yang berbakat untuk didik dan dilatih dengan

maksimal untuk menjadi pesepak bola yang memiliki kualitas sehingga dapat menorehkan prestasi yang maksimal.

Peneliti semakin yakin bahwa terdapat masalah pada siswa sepak bola (SSB)PORTIS usia 15-17 tahun, hal ini dikarenakan apabila dilihat dari lama latihan, pelatih, dan frekuensi latihan seharusnya siswa sepak bola PORTIS Saentis dapat menunjukkan prestasi yang maksimal, sehingga timbul pertanyaan dalam diri peneliti bahwa apa yang sebenarnya terjadi pada SSB PORTIS Saentis. Dalam suatu kesempatan peneliti melihat SSB PORTIS melakoni pertandingan,dari hasil jalannya pertandingan peneliti melihat lemahnya kondisi fisik siswa SSB PORTIS terutama dalam memaksimalkan peluang melalui tembakan bola kearah gawang lawan (*shooting*). Terdapat banyak peluang yang tidak dapat dimaksimalkan oleh pemain untuk mencetak gol kegawang lawan melalui *shooting*, karena *shooting* yang dilakukan kurang kuat dan tidak akurat.

Dugaan sementara peneliti bahwa kondisi fisik siswa SSB PORTIS bermasalah terutama pada otot *pre-dominan* yaitu otot tungkai sebab pada waktu melakukan *shooting* bola otot tungkai sangat berperan, maka untuk meyakinkan dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan untuk mengetahui tingkat kemampuan *power* otot tungkai dan hasil *shooting*.

Dari pengamatan dan pernyataan pelatih di atas, peneliti berinisiatif untuk berdiskusi tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih untuk mencari tau penyebabnya. Dari program tersebut dapat terlihat bahwa pelatih hanya menerapkan bentuk latihan *shooting* tanpa ada bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai didalam program latihannya dan bentuk latihan yang diberikan

pelatih cenderung monoton tanpa ada bentuk latihan yang baru. Dari fakta diatas, ternyata yang diduga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu pemain tidak memiliki *power* otot tungkai yang cukup kuat untuk melakukan *shooting*. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan *power* otot tungkai masih butuh peningkatan.

Banyak cara untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah variasi *plyometrics*, sehingga peneliti mencoba untuk memberikan variasi latihan *plyometrics* yang difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa sekolah sepak bola SSB Portis Saentis usia 15-17 tahun 2017.

Latihan *plyometrics* adalah latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan yang cepat dan kuat, serta untuk meningkatkan fungsi system syaraf, biasanya digunakan untuk meningkatkan performa olahragawan. Latihan *plyometrics* melibatkan gerakan-gerakan yang digunakan untuk menguatkan jaringan otot dan melatih sel syaraf melakukan stimulus berupa kontraksi otot dengan pola tertentu sehingga otot-otot dapat menghasilkan kontraksi yang sekuat mungkin dalam waktu yang singkat.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa kemampuan *Shooting* pemain usia 15-17 Tahun sepak bola SSB PORTIS SAENTIS masih lemah. Hal ini disebabkan *power* otot tungkai pemain masih rendah sehingga perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting*.

Pada penelitian ini, penulis ingin melakukan upaya untuk meningkatkan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kepada peningkatan *power* otot tungkai

dan hasil *shooting* yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan meningkatkan *power* otot tungkai sehingga hasil *shooting* bola kuat dan akurat. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Shooting* Melalui Variasi Latihan *Plyometrics* Pada Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) PORTIS SAENTIS Kabupaten Deli Serdang Usia 15-17 Tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah yang diteliti adalah : Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai ? Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil *shooting* dalam sepak bola? Apakah variasi latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* bola dalam permainan sepak bola? Seberapa besarkah peningkatan yang diberikan bentuk variasi latihan *plyometrics* dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepak bola?

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut: “Apakah melalui metode bentuk variasi latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* bola pada siswa usia 15-17 tahun SSB PORTIS Saentis kabupaten deli serdang tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah melalui metode Variasi latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* bola pada siswa usia 15-17 tahun SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang jadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* melalui metode variasi latihan *plyometrics* pada siswa SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang usia 15-17 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Pelatih

Sebagai bahan masukan pelatih untuk menyusun program latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* bola pada siswa SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang usia 15-17 tahun.

2. Atlet

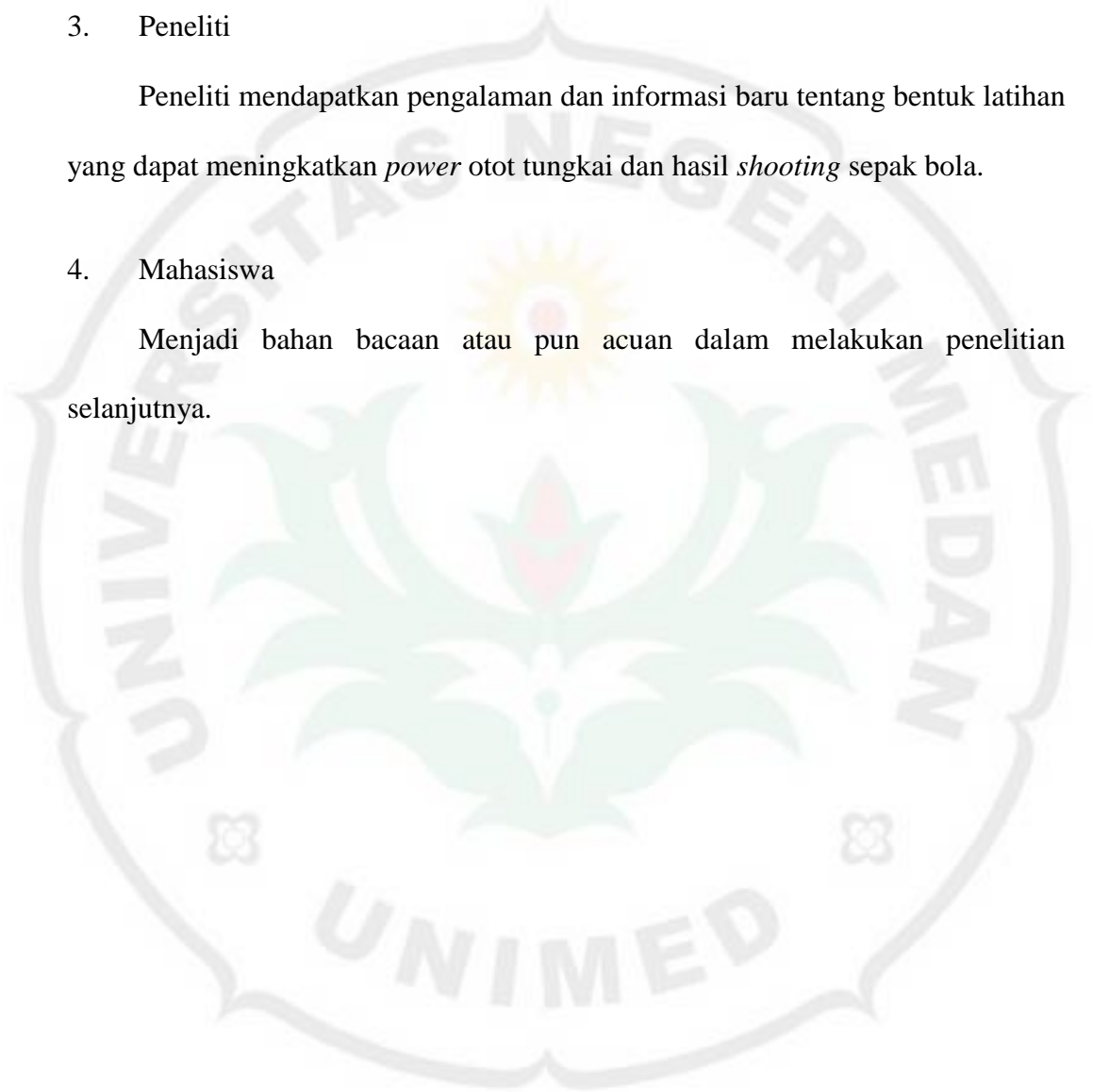
Untuk menambah keseriusan siswa dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* bola bagi siswa SSB PORTIS Saentis kabupaten deli serdang usia 15-17 tahun 2017.

3. Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dan informasi baru tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepak bola.

4. Mahasiswa

Menjadi bahan bacaan atau pun acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY