

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Berbagai masalah olahraga telah banyak diungkapkan oleh para ahli yang bersumber dari hasil-hasil penelitian secara ilmiah, namun dalam prakteknya masih banyak ditemukan penyimpangan-penyimpangan yang tidak sesuai dengan pembinaan prestasi demikian halnya yang terjadi dalam berbagai penelitian pada cabang olahraga sepakbola. Banyak faktor yang menentukan dalam menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti faktor teknik dan fisik dimana kedua faktor tersebut selalu 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, kelenturan, 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 *long passing* 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 *long passing* 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 Sepakbola (SSB) Harapan Jaya Pematangsiantar adalah salah satu Sekolah Sepakbola yang berada di stadion Sangnawaluh Pematangsiantar. SSB ini berdiri pada tahun 2005 dan dilatih oleh Thomas Situmorang. SSB ini mencoba untuk bersaing menciptakan pemain-pemain berbakat yang nantinya dapat mewakili dan memberikan prestasi untuk daerah Pematangsiantar ataupun Simalungun bahkan Indonesia. SSB Harapan Jaya ini sudah menciptakan beberapa pemain untuk berlaga dikompetisi resmi dari PSSI. Pemain SSB Harapan Jaya juga sudah ada yang pernah mengikuti seleksi TIMNAS Indonesia Usia 22 di Yogyakarta yaitu Riko Simanjuntak. SSB Harapan Jaya ini sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan antara lain Piala KODIM 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, juara I UNION CUP 2010, *Runner-up* Piala Sawi Cup tahun 2010.

SSB Harapan Jaya berlatih sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu : hari Senin, Rabu dan Jumat. Dari segi fasilitas SSB Harapan Jaya memiliki fasilitas

yang cukup memadai antara lain: lapangan yang bagus, bola 20 buah, rompi 2 set, dan kun 3 lusin. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, SSB harapan Jaya kemampuan dalam melakukan *long passing* perlu di tingkatkan. Dimana pada saat melakukan ujicoba mereka kurang mampu melakukan *long passing* dengan baik dan akurat. Ini juga disebabkan karena adanya pemain yang jarang latihan dan malas hadir latihan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan harinya.

Berdasarkan hasil observasi dugaan sementara peneliti, pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Harapan Jaya Pematangsiantar memiliki kekurangan pada *power* otot tungkai sehingga kemampuan dalam melakukan *long passing* kurang baik. Untuk memperkuat dugaan tersebut, maka peneliti melakukan tes pendahuluan berupa *tes vertical jump* dan *tes long passing* untuk memperoleh gambaran sejauh mana kemampuan *power* otot tungkai dan tendangan *long passing* yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Harapan Jaya Pematangsiantar.

Setelah dilakukan *tes* dapat dilihat bahwa yang menjadi masalah adalah faktor kondisi fisik pemain SSB Harapan Jaya Pematangsiantar adalah *Power* otot tungkai. *Power* otot tungkai yang dimiliki pemain SSB Harapan Jaya Pematangsiantar masih dalam katagori kurang sekali sehingga mempengaruhi hasil *Long Passing*. Oleh sebab itu perlu dilakukan latihan khusus yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, sehingga hasil *Long Passing* dapat menjadi lebih baik.

Berdasarkan dari masalah di atas maka peneliti menawarkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut, peneliti berupaya untuk membuat dan merancang

metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola adalah metode latihan *Plyometrics*. Adapun salah satu metode latihan *plyometrics* yang dimaksud adalah latihan *split jump* dan latihan *scissor jump*. Metode latihan *plyometrics* ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk dapat melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*) dalam permainan sepakbola. Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Long Passing* Pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar 2011/2012.

## **B. 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 *split jump* dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012? Apakah latihan *scissor jump* dapat mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012? Manakah yang lebih baik antara latihan *split jump* dengan *scissor jump* terhadap

peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?

### C. 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 latihan *split jump* dengan latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012”.

### D. 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 *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?
3. Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *split jump* dengan latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?

4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *scissor jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?
6. Manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik antara latihan *split jump* dengan latihan *scissor jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *Split Jump* dengan latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.

4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *split jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *scissor jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *split jump* dengan latihan *scissor jump* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian diharapkan dapat :

1. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan *power otot* tungkai khususnya pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
2. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan *long passing* khususnya pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Harapan Jaya Pematangsiantar tahun 2011/2012.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai pada pemain sepakbola SSB Harapan Jaya Pematangsiantar

4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNIMED.
5. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya dan memperdalam ilmu pengetahuan keolahragaan terutama pada olahraga sepakbola yang ada di dalam permasalahan ini.
6. Menambah wawasan bagi peneliti yang dapat dipergunakan serta dikembangkan di masa yang akan datang.