# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan kualitas permainan sepakbola pada awalnya mengacu kepada tingkat penguasan teknik dasar. Karena itu 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. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang memiliki karakteristik gerak yang spesifik adalah menendang.

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".

Depdikbud (1983: 93) mengemukakan pendapat bahwa: "*Long Passing* atau tendangan jauh adalah mengoperkan bola ke teman yang berdiri jauh". Jadi ditarik kesimpulannya adalah *long passing* atau tendangan jauh adalah kemampuan pemain sepakbola untuk menendang bola sejauh-jauhnya dan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu timnya yang berada pada posisi jauh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang pemain untuk melakukan tendangan 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.

Dalam permainan sepakbola menendang paling banyak dilakukan oleh pemain jika dibandingkan dengan unsur teknik yang lain. A. Sarumpaet (1992:20) mengatakan bahwa: ”Menendang merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Jika menendang merupakan usaha yang dilakukan untuk memindahkan bola, ini berarti kemampuannya harus dilatih dan ditingkatkan baik dengan bola bergerak maupun bola itu diam dan kekuatan otot tungkai juga harus ditingkatkan. Seorang pemain tidak akan dapat menendang bola dengan baik bila pemain tersebut tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik, begitu juga dengan melakukan teknik-teknik yang lainnya dalam bermin sepakbola.

Secara jasmaniah kaki memiliki peranan yang penting dan sangat besar serta kuat dalam memperlihatkan kemampuan tenaga, serta aktif dalam melakukan kegiatan fisik. Dalam permainan sepakbola menendang banyak dilakukan oleh pemain, jika seorang pemain tidak bisa menendang dengan baik dan benar maka operan bolanya akan mudah diambil lawan.

Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi merupakan sekolah sepakbola yang terdaftar di Pengcab PSSI Medan dengan izin PSSI No.Skep/049/SSB/PSSI-SU/XI/2001. Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi ini berlatih di jalan lapangan pasar XV Bandar Setia. Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi mempunyai 3 orang pelatih yaitu Suriadi sebagai pelatih kepala, Holmes, Julpan sebagai pelatih penjaga gawang, Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi berlatih 3 kali dalam seminggu, dan memiliki fasilitas yang cukup memadai seperti satu lapangan sepakbola, dua puluh bola, dua gawang mini, seratus lima puluh *cone*, tiga puluh rompi dan kostum untuk usia 14 tahun berjumlah tiga puluh pasang. Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang diadakan oleh Pengprov PSSI Sumut.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Januari 2012, bahwa pada saat *games* di lapangan maupun pada saat *try out* dengan sekolah sepakbola lain sering terjadi kesalahan-kesalahan pada saat melakukan *passing*, terutama *passing* jarak jauh. Dimana pada saat melakukan *long passing* arah bola dan jarak tendangan masih belum mengarah ketujuan. Hasil diskusi yang dilakukan peneliti dengan pelatih yaitu saudara Suriadi bahwa pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi usia 14 Tahun masih memiliki kekurangan dalam melakukan tendangan jarak jauh (*Long Passing*).

Berdasarkan hasil observasi tersebut, maka dugaan sementara peneliti bahwa pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi memiliki kekurangan

pada *power* otot tungkai sehingga kemampuan dalam menendang jarak jauh 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) Sinar Pagi. Berikut adalah hasil *tes Vertical Jump* yang dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2012 dapat dilihat pada tabel 1.

Dari data-data di atas dapat dilihat bahwa yang menjadi masalah adalah faktor kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi adalah *Power* otot tungkai. *Power* otot tungkai yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi 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.

Kemudian untuk melengkapi data serta kelengkapan data yang otentik, penulis melakukan beberapa kali tes kelentukkan otot pinggang kepada atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi. Lalu data yang sudah terkumpul saya satukan dalam bentuk tabel yang tersusun.

Jumlah skor dihitung pada jangkauan terjauh yang bisa dilakukan atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia. Kemudian atlet meraihkan kedua lengan kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama tiga detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm penuh. Lakukan raihan dua

kali berurutan, dan jarak raihan yang terjauh yang dihitung. Penghitungan jarak raihan ialah : ujung jari-jari tangan dan jarak yang terdekat yang dicatat di antara kedua tangan.

Kemudian untuk melengkapi data serta kelengkapan data yang otentik, penulis kemudian melakukan beberapa kali tes tendangan jarak jauh atau *long passing* kepada atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia. Data tes pendahuluan tendangan jarak jauh atau *long passing* pemain Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia.

Dari data yang terlampir, tes dapat dibandingkan bahwa kemampuan *long passing* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi usia 14 Tahun, masih memiliki kemampuan *long passing* di bawah pemain Sepakbola Indra Kembar Bungsu yang juga berusia 14 tahun, dengan kemampuan *long passing* 49 meter.

Beranjak dari masalah tersebut maka peneliti menawarkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut yakni 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 metode latihan *Plyometrics* yang dimaksud adalah latihan Kontribusi latihan *Medicine Ball Leg Toss* dan *Box Jump*. Metode latihan *Plyometrics* ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk dapat melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi latihan *Medicine Ball Leg Toss* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi Tahun 2013.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasikan sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *long passing*? Apakah lama latihan seseorang mempengaruhi hasil *long passing*? Apakah latihan *Medicine Ball Leg Toss* dapat mempengaruhi peningkatan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013? Apakah latihan *Box Jump* dapat mempengaruhi peningkatan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013? Apakah kedua bentuk latihan ini dapat memberikan sumbangan yang signifikan? Apakah dengan dilakukannya bentuk latihan ini pemain dapat melakukan *long passing* seperti yang diharapkan?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dilihat bahwa masalah yang di teliti cukup luas, maka perlu dilakukan suatu pembatasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: “Kontribusi latihan *Medicine Ball Leg Toss* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *long*

*passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013"

## D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball leg toss* terhadap peningkatan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap peningkatan *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013?
3. Secara bersama-sama apakah latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* memberikan kontribusi terhadap hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013?

## E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball leg toss* terhadap hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *box jump* terhadap hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013.

3. Secara bersama-sama untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* terhadap hasil *long passing* pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi tahun 2013.

## F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti, untuk menjadi bahan informasi dan menambah pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan *long passing* khususnya pada pemain usia 14 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai agar kemampuan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sinar Pagi mengalami peningkatan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNIMED.

THE Character Building UNIVERSITY