

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap aktivitas, terutama olahraga tentu sangat membutuhkan suatu kebugaran jasmani agar bisa melakukan aktivitas olahraga dengan baik dalam kurun waktu yang diperlukan. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik/jasmani untuk melakukan suatu gerakan secara sistematis sehingga tujuan bisa tercapai. Pergerakan-pergerakan komponen tubuh terutama otot dan sendi, sangat perlu diperhatikan dalam berolahraga.

Widaninggar, dkk. (2002:1) menyatakan ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam olahraga dan pemenuhannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh para atlet. Kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Daya ledak merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Daya Ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat (Nala, 2002: 9). Daya

ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi secara dinamis dan eksplosif serta mengeluarkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga ada dua komponen yang sangat penting di dalam daya ledak, yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot, maka daya ledak dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan otot atau sebaliknya dapat meningkatkan kecepatan otot tanpa mengabaikan kekuatan otot. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan kontraksi yang sangat cepat atau singkat untuk dapat mengatasi beban yang didapat atau yang diberikan. Sehingga daya ledak otot lengan merupakan salah satu daya ledak yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi olahraga seperti cabang olahraga bola voli, sepakbola, basket, silat dan lain-lain.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa gerakan-gerakan para pemain sepakbola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan, melempar dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola.

Pemain sepakbola sangat penting memiliki kondisi fisik yang baik. Melalui proses latihan fisik yang terprogram dengan baik, faktor-faktor kondisi fisik yang terlibat dalam olahraga sepakbola dapat dikuasai. Pemain sepakbola harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif terhadap kebugaran mental, psikis, yang akan berpengaruh langsung pada

penampilan teknik bermain. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, power otot tungkai, power otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek tersebut sangat dibutuhkan agar dapat bergerak dan bereaksi selama pertandingan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekompakan dan kerjasama tim yang baik. Permainan ini dilakukan oleh 11 pemain setiap timnya, dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Tujuan dalam permainan ini yaitu menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Sucipto dkk, 2000: 17).

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar disamping harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tanpa bola dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam dan menjaga gawang.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Purnomo, 2013: 2). Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan, walaupun kadang-

kadang teknik tanpa bola atau gerak tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan. Seperti yang telah dikemukakan di atas, bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah lemparan kedalam atau *throw in*. Dalam permainan sepakbola saat sekarang ini seorang pemain sepakbola dituntut untuk dapat melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) dengan benar. Lemparan yang keras, kuat, baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk menciptakan peluang membuat gol.

Throw in merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola *out*, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping. Muchtar (1989: 25) menyatakan bahwa *throw in* ini dilakukan oleh pemain lawan dari pemain yang menyentuh bola itu terakhir sebelum bola itu *out*, Sedangkan Sucipto dkk (2000: 36) menyatakan Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan lengan dari luar lapangan. Memiliki *throw in* yang baik dapat digunakan untuk memulai penyerangan. *Throw in* ada saatnya akan menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan penting dalam kemenangan suatu tim apabila pada saat pertandingan sudah memasuki babak tambahan atau mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan yang dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan peluang mencetak gol dengan lemparan yang jauh kearah gawang lawan. Pemain sepakbola diharapkan memiliki kemampuan *throw in* dengan baik.

Pemain yang memiliki daya ledak otot lengan yang tinggi akan memudahkan dalam melakukan lemparan *throw in* yang jauh dan terarah untuk

membantu dalam mencetak gol. Daya ledak otot lengan tidak hanya untuk melakukan lemparan *throw in* tetapi juga untuk menangkap bola dan juga melempar bola bagi penjaga gawang.

Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam olahraga, yang harus mendapatkan perhatian utama adalah kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan hal yang paling dasar yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam olahraga. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha untuk mencapai prestasi dari seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat. Sehingga dalam melakukan gerakan olahraga secara khusus dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk mengembangkan bakat dan minat dalam bidang non akademik seperti untuk mengembangkan/meningkatkan prestasi. Selain pelajaran penjasorkes yang didapat di sekolah yang berhubungan dengan pengajaran gerak fisik, adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diajarkan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 1 Abiansemal, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung merupakan tempat untuk mengembangkan minat dan hobi dari siswa yang berminat mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk meningkatkan kondisi fisik, kebugaran jasmani, dan peningkatan prestasi melalui latihan-latihan rutin.

Sesuai dengan observasi peneliti yang dilakukan tanggal pada tanggal 23 Oktober 2017 di sekolah SMP Negeri 1 Abiansemal, ekstrakurikuler olahraga yang aktif diantaranya adalah ekstrakurikuler bulutangkis, atletik, renang, voli dan basket, sepakbola. Jumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola di sekolah sebanyak 75 siswa, dimana jumlah tersebut jumlah terbanyak dibanding dengan ekstrakurikuler olahraga lainnya.

Ekstrakurikuler sepakbola langsung dibina oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga yang mengajar di sekolah SMP Negeri 1 Abiansemal. Ekstrakurikuler sepakbola menjadi yang terfavorit diantara ekstrakurikuler yang lainnya, ini dikarenakan sarana prasarana yang memadai, kejuaraan lebih bergengsi di banding kecabangan yang lain, dan sebagai tempat pengembangan bakat siswa.

Penerapan pengembangan metode latihan, baik pengembangan metode latihan keterampilan maupun pengembangan metode latihan kondisi fisik merupakan salah satu cara untuk meningkat prestasi. Latihan yang dilakukan selama ini untuk meningkatkan kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Abiansemal adalah melakukan pemanasan, setelah itu peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi dua kelompok dan melakukan permainan sepakbola atau *game* secara bergantian. Melakukan permainan sepakbola secara bergantian dianggap sudah mewakili untuk peningkatan kondisi fisik.

Terjadi ketimpangan antara tujuan dari ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Abiansemal dengan kenyataan, hal ini terlihat dari pembinaan prestasi olahraga sepakbola yang tidak sebanding lurus dengan tujuan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Semenjak 3 tahun terakhir mengikuti kejuaraan sepakbola, tim sepakbola

SMP Negeri 1 Abiansemal sama sekali belum pernah memperoleh juara. Kejuaraan yang pernah diikuti adalah PORJAR (Pekan Olahraga Pelajar) Kabupaten Badung. Sesuai dengan hasil wawancara pembina yang sekaligus guru penjasorkes yang mengajar di sekolah menyatakan bahwa belum tercapainya prestasi yang maksimal dalam 3 tahun terakhir, tujuan yang ingin dicapai belum maksimal dan latihan yang dilakukan hanya seminggu sekali.

Tabel 1.2 Peraih Juara dalam PORJAR Kabupaten Badung
Tingkat SMP
(Sumber: Catatan Profil Prestasi SMP Negeri 1 Abiansemal)

No	Kejuaraan	Meraih Juara	Peringkat SMP Negeri 1 Abiansemal
1	PORJAR 2015	SMP Negeri 1 Kuta Selatan	-
2	PORJAR 2016	SMP Negeri 1 Kuta	-
3	PORJAR 2017	SMP Negeri 1 Kuta Selatan	-

Penurunan prestasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pembinaan yang mengarah kepada kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik permainan yang maksimal dan tingkat kondisi fisik yang baik, dapat dimiliki dengan memberikan pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan sepakbola khususnya teknik *throw in* serta pelatihan komponen kondisi fisik.

Pelatihan kondisi fisik yang diberikan masih monoton yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa. Hal tersebut secara tidak langsung berdampak pada penurunan prestasi olahraga khususnya sepakbola di SMP Negeri 1 Abiansemal. Pelatihan kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan latihan teknik dasar

seperti teknik *throw in* yang harus mendapat perhatian dalam pembinaan prestasi sepakbola. Mengingat pentingnya keterampilan *throw in* pada sepakbola, maka keterampilan *throw in* perlu diberikan secara khusus dalam pembinaan prestasi sepakbola.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti, peneliti ingin meneliti metode latihan *plyometrics* untuk membentuk komponen kondisi fisik terutama daya ledak otot lengan dan untuk meningkatkan keterampilan teknik *throw in* pada cabang olahraga sepakbola SMP Negeri 1 Abiansemal. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002:2). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, 2012:33). Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto 2011:128).

Ada beberapa penelitian ilmiah yang telah dilakukan khususnya yang terkait dengan program latihan *plyometrics*, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, (2002) yang menyatakan bahwa pelatihan *medicine ball scoop toss* dan *medicine ball throw* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan dengan menghasilkan F_{hitung} 1.812, sehingga nantinya

metode latihan yang akan diberikan dalam penelitian ini dapat dikatakan akan memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot lengan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian Siregar, Irwansyah (2012) yang menyatakan pelatihan *medicine ball scoop toss* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan dengan $T_{hitung} 11,62 > T_{tabel} 2,02$. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, (2013) yang menyatakan “bahwa pelatihan *medicine ball throw* berpengaruh signifikan terhadap jauhnya *throw in* pada sepakbola dengan nilai rata-rata sebesar 41,825 dan *mean different* sebesar 17,98 yang menunjukkan peningkatan dari kemampuan *throw in* setelah diberikan pelatihan *medicine ball throw*. Dengan demikian metode latihan yang akan diberikan pada penelitian ini nantinya juga akan dapat meningkatkan *throw in* sepakbola dengan didasari oleh penelitian terdahulu yang dapat menguatkan metode pelatihan dan daya ledak otot lengan yang akan dapat memberikan peningkatan terhadap *throw in* sepakbola.

Pengamatan dan pengalaman peneliti metode latihan *plyometrics* belum pernah diterapkan oleh pelatih pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Abiansemal. Latihan yang diberikan biasanya hanya *jogging*, langsung latihan gerakan menggiring bola, gerakan *passing*, gerakan *shooting*, dan melakukan *game internal*.

Keunggulan dari pelatihan *medicine ball scoop toss* dan *medicine ball throw* dibandingkan dengan pelatihan yang lain, yaitu (1) dilihat dari gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan, (2) pelatihan ini tidak memerlukan tempat yang terlalu luas, dan (3) gerakan yang dilakukan menekankan pada lemparan mencapai

kekuatan dan kecepatan maksimum gerakan tangan, yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga sepakbola keterampilan gerak *throw in*.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Pelatih hanya memberikan latihan teknik bermain dan *jogging*.
- 2) Lemahnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola, terutama pada peningkatan daya ledak otot lengan.
- 3) Kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola oleh peserta ekstrakurikuler, salah satunya teknik *throw in* sepakbola.
- 4) Tidak pernah diberikan pelatihan yang khusus untuk latihan teknik lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
- 5) Tim sepakbola SMP N 1 Abiansemal belum mencapai prestasi yang maksimal sesuai target yang diharapkan oleh sekolah.
- 6) Pemberian metode latihan yang dilakukan oleh pelatih terlalu monoton dalam melatih ekstrakurikuler sepakbola.
- 7) Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *Plyometric* dalam meningkatkan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan-cakupan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot lengan pada ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola, namun peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat perbedaan hasil *throw in* sepakbola pada siswa yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *medicine ball throw*?
- 2) Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola ?
- 3) Untuk siswa dengan daya ledak otot lengan tinggi, apakah terdapat perbedaan hasil *throw in* sepakbola antara siswa yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *medicine ball throw* ?
- 4) Untuk siswa dengan daya ledak otot lengan rendah, apakah terdapat perbedaan hasil *throw in* sepakbola antara siswa yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *medicine ball throw* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola.

3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk menganalisis hasil *throw in* sepakbola pada peserta yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* lebih baik dari latihan *medicine ball throw*.
- 2) Untuk menganalisis interaksi antara metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola.
- 3) Untuk menganalisis hasil *throw in* sepakbola yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* lebih baik dari latihan *medicine ball throw* pada peserta yang memiliki daya ledak otot lengan tinggi.
- 4) Untuk menganalisis hasil *throw in* sepakbola yang mendapatkan latihan *medicine ball scoop toss* lebih baik dari latihan *medicine ball throw* pada peserta yang memiliki daya ledak otot lengan rendah.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu keolahragaan pada khususnya, mengenai pengaruh metode latihan dan daya ledak otot lengan terhadap *throw in* sepakbola.

6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi guru penjasorkes merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk keterampilan gerak dasar para siswanya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa.
- 2) Bagi pelatih dapat dimanfaatkan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3) Bagi siswa merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih daya ledak otot lengan.
- 4) Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.