

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dengan dua regu yang keduanya terdiri dari 11 orang pemain atau kesebelasan. Setiap regu bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan tim lawan. Faktor penting yg harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Selain kondisi fisik, penguasaan Teknik juga diperlukan. Hal ini sesuai dengan pendapat salah satu ahli yang menyatakan bahwa seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yg baik dan terkemuka. (Sukatamsi : 2007)

Keseimbangan adalah suatu komponen kondisi fisik yang berperan dalam menentukan kualitas teknik permainan sepakbola. Ada juga peletian yang membahas tentang keseimbangan static dan dinamis dalam penelitian Jazi (2014), Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau saat melakukan gerakan (dynamic balance). Keseimbangan dinamis menjadi lebih menantang karena memerlukan kemampuan untuk menjaga keseimbangan selama transisi dari dinamis menjadi statis. Keseimbangan statis dan dinamis membutuhkan integrasi visual, vestibular, dan input proprioceptive untuk menghasilkan respon eferen untuk mengontrol tubuh terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. (Widiastuti : 2014)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. (Suharno : 1993) Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan

kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Jadi kedua faktor tersebut saling melengkapi dan memiliki kesinambungan yang tinggi.

Heading dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga sepakbola. Pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar. Ketika dilakukan dengan benar, heading memberikan dimensi yang cukup besar pada pemain. Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (diving), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. (Danny Mielke 2007).

*Jump To Box* adalah salah satu dari latihan power yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Latihan pliometrik sangat sering dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak (explosive power) otot tungkai. (Johansyah Lubis : 2005). Antara lain latihan *Jump To Box*, *Depth Jump*, *Side Hop*, *Skipping rope*, *Squat Jump*, dan *Naik turun bangku*. Dari macam-macam metode latihan tersebut, penulis hanya mengambil 1 macam metode yaitu metode latihan *Jump To Box*. Alasan penulis mengambil latihan *Jump To Box* dikarenakan metode latihan tersebut sangat efektif sekali untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berguna untuk peningkatan tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO yang beralamat di Ds.Plumbungan, Kec. Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dalam tinggi lompatan masih terlihat kurang, tinggi lompatan siswa dalam duel bola atas pada saat pertandingan terlihat kurang sehingga bola crossing dan long pass gampang di rebut oleh lawan.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *Jump To Box* tidak boleh dikesampingkan, dan harus menjadi perhatian utama dalam membina siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola untuk mencapai hasil yang baik, sebab apabila dibiarkan maka hasil dari latihan setiap hari hasilnya akan buruk seperti *heading dan stopping* bias menjadi menurun, mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menyundul bola (*heading*). Maka perlu diteliti tentang latihan *Jump To Box* dampaknya peningkatan keterampilan *heading dan stopping* agar lebih bias meningkatkan permainan dan meraih kemenangan, maka dari itu penulis mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Tinggi Loncatan Di Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO.

## **B. Batasan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut :

1. Belum diketahui tinggi loncatan siswa di ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Sukodono Sidoarjo.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi loncatan siswa di ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Sukodono Sidoarjo.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut “Seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi loncatan *heading* siswa di ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Sukodono Sidoarjo tahun 2019”?

## **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *heading* siswa di Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO.

1. Agar siswa bias berprestasi bila ada turnamen maka di adakan latihan *heading* bola

2. Agar setiap individu mempunyai kemampuan gerak dasar dalam permainan sepakbola.

### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk siswa di Ekstrakurikuler SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO.

1. Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan program latihan *heading* bola di Ekstrakurikuler SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO.
2. Dapat mengetahui seberapa besar bakat dan kemampuan yang dimiliki setiap individu siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO.
3. Agar setiap siswa dapat memahami bahwa *heading* bola yang baik dan benar sangat penting.

### **F. Batasan Istilah**

Heading adalah menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola (Joseph A. Luxbacher : 2012).

Menurut Michelle Lovitt (2004) Vertical Jump adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet. Tes ini sering dilakukan oleh atlet profesional terutama untuk mengetahui perkembangan seorang atlet selama pelatihan. Semakin tinggi lompatan maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet.

Menurut Nossek (1982) Latihan adalah proses untuk pengembangan Penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

*Jump To Box* adalah latihan dengan menggunakan kotak dan melompat keatas kotak. Menurut Harsono (2001:29) yang penting ketika melakukan *Jump To Box* ialah :

- a. Gerakan harus dilakukan secara eksplosif.
- b. Kekerapan (*rate*) melakukan lompatan lebih penting