# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang (Khinta Sani Rahman,2020). Di Indonesia sepak bola menjadi salah satu olahraga yang dikembangkan setiap tahunnya, perkembangan sepak bola dapat dilihat dengan adanya pembentukan perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepak bola diberbagai daerah baik itu tingkat sekolah, desa, daerah, dan nasional. Perkembangan sepak bola ini akan melahirkan bibit-bibit pemain sepak bola untuk masa yang akan dating.

Teknik permainan sepak bola sangat beragam, salah satunya teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik mengejar bola. Kemampuan menyundul bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti posisi berdiri, cara sambil terbang (*flying header*), cara sambil meloncat (*jump heading*) yaitu meloncat ke atas untuk menyundul bola. Untuk dapat melompat lebih tinggi saat melakukan jump heading, seorang pemain sepak bola memerlukan daya ledak otot.

Adapun untuk menambah tingginya loncatan bisa menggunakan latihan plyommetrik seperti yang dijelaskan dalam penelitian Wea & Samri(2022) latihan plyometric dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan

otot tungkai  dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan jumping smash atau melakukan teknik smash sambil loncat secara baik dan tepat sasaran.tujuan dari latihan *plyometric* ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga atlet yang sudah terbiasa melakukan latihan plyometric hasil loncatan *vertical jump* nya bisa tingi. Menurut Baro &Sonowal (2014), melakukan aktivitas *plyometric* selama 6 minggu dapat meningkatkan daya ledak. Latihan ini termasuk *squat jump, split jump, dept jump, jump up, box jump*, dan *lateral jump over cone*. Sebagai hasil dari pengulangan dan peningkatan intensitas aksi selama latihan lompat ke kotak, otot kaki atlet akan memiliki daya ledak yang lebih besar.

Latihan plyometric ada beberapa latihan loncatan seperti *depth jump* dan *jump in place* seperti yang dijelaskan dalam penelitian Wea & Samri(2022) latihan *depth jump* yang dilaksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai jumping smash. Sedangkan latihan jump in plce yaitu latihan tanpa awalan seperti yang dijelaskan pada penelitian Afrina et al., (2019) latihan *pliometric* adalah latihan lompatan tanpa awalan dimulai dengan  berdiri pada satu posisi, dengan dua kaki atau satu kaki kemudian melakukan lompatan yang kembali ke posisi semula.

Teknik *Vertical Jump* (lompat vertical atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (explosive power) seorang atlet serta tinggi lompatan atlet,

semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet. Menurut (Sukadiyanto 010:108) Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme siswa melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Faktor terpenting yang mendorong untuk memperoleh kecepatan sprint yang maksimal yaitu frekuensi gerakan dan panjang langkah. Dalam permaianan sepak bola kecepatan lari seseorang akan menentukan kemampuan sesorang dalam mengejar bola dari lawan.

Latihan pemainan untuk menghasilkan *vertical jump* yang baik harus divariasi karena banyak jenis latihan yang dapat memperbaik *vertical jump*. Dengan demikian latihan untuk vertical jump sudah dikemas dengan bentuk latihan bervariasi seperti *plyometric*. Latihan *Plyometric* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, kecepatan, dan kekuatan. Cabang olahraga yang membutuhkan vertical jump seperti cabang olahraga, bola basket, bola voli, sepakbola dan lain sebagainya, yang semuanya memerlukan variasi latihan untuk melatih menguatkan daya ledak otot tungkai (Reza Adhi Nugroho, 2020).

Berdasarkan hasil oservasi dan wawancara yang dilakukan di MAN 4 Aceh Selatan dengan guru Pendidikan Jasmani pada hari selasa tanggal 11 maret 2025, diperoleh informasi mengenai permasalahan yang dialami oleh sebagian siswa laki-laki kelas X dalam kegiatan pembelajaran olahraga, khususnya pada

aspek keterampilan motorik dasar seperti lompatan vertikal dan kecepatan sprint. Guru menyampaikan bahwa sebagian besar siswa laki-laki menunjukkan performa yang kurang optimal dalam tes kelincahan dan kecepatan, serta memiliki daya ledak otot tungkai yang rendah, yang terlihat dari rendahnya hasil lompatan vertikal.

Permasalahan ini diduga berkaitan dengan beberapa faktor, seperti kurangnya latihan fisik terstruktur di luar jam pelajaran, rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani, serta keterbatasan fasilitas latihan yang tersedia. Selain itu, motivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan fisiknya juga dinilai masih kurang, sehingga mereka cenderung pasif dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga yang menuntut kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan. Maka perlu dilakukan suatu perbaikan kemampuan menguasai teknik permainan sepakbola. Salah satu yang dapat dilakukan seorang guru adalah melakukan latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola, serta mengobservasi tingkat keaktifan siswa terhadap pengaruh latihan *plyometric* yang diajarkan.

Latihan plyometric dipilih sebagai metode latihan karena terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan gerak. Plyometric mengembangkan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu singkat, yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas seperti melompat

dan berlari cepat di lapangan sepak bola. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan dan Yunus, latihan plyometric berkontribusi nyata dalam meningkatkan performa fisik yang berkaitan langsung dengan kemampuan lompatan dan sprint.

Pengimplementasikan latihan plyometric pada siswa, diharapkan mereka dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar, memperbaiki performa dalam olahraga sepak bola, serta meningkatkan motivasi mereka untuk aktif dalam kegiatan jasmani. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Vertikal Dan Kecepatan Sprint Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas X MAN 4 Aceh Selatan".

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka dapat diindentifikasi masalah tersebut:

1. Dalam kegiatan pembelajaran siswa kurang menguasai teknik sprint dan lompatan vertical pada sepakbola
2. Dalam proses pembelajaran kurangnya teknik latihan yang sesuai dalam meningkatkan kemampuan siswa.
3. Dalam kegiatan pembelajaran siswa kurang memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasartkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, makan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X man 4 aceh selatan. ?
2. Bagaimana tingkat keaktifan siswa terhadap latihan *plyometric* dalam sepak bola pada siswa kelas X man 4 aceh selatan. ?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas X man 4 aceh selatan terhadap teknik lompatan vertical dan kecepatan sprint siswa dalam sepak bola serta melihat tingkat keaktifan siswa siswa kelas X man 4 aceh selatan yang melakukan latihan plyometric terhadap pengembangan kemampuan siswa.

## 1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2019-99), adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data Rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut.

Ha : $\mu > \mu_0$ Latihan *Plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.

Ho : $\mu = \mu_0$ Latihan *Plyometric* tidak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.

Berdasarkan hipotesis yang dikemukakan di atas, penulis berasumsi bahwa latihan *Plyometric* yang dilakukan secara baik dan benar akan berpengaruh terhadap kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.

**1.6 Manfaat Penellitian**

1. Secara teoritis

   Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan dalam proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan siswa dan meningkatkan minat siswa dalam permainan sepakbola .

2. Secara Praktis

   a. Bagi Peneliti

      Hasil penelitian dan pengembangan ini dapat dijadikan salah satu pijakan untuk pengembangan lebih lanjut tentang latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola.

b. Bagi Anak

Penelitian dan pengembangan latihan plyometric dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam menguasai permainan sepakbola dan dapat meningkatkan keaktifan siswa.

c. Bagi Guru

Penerapan latihan plyometric dapat membantu guru sebagai latihan dalam meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

## 1.7 Definisi Operasional

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengaruh adalah daya yang ada atau timbul darı sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang Pengaruh merupakan sebuah hal abstrak yang tidak bisa dilihat tapi bisa dirasakan keberadaan dan kegunaannya dalam kehidupan dan aktivitas manusia. Pengaruh dalam penelitian ini adalah efek atau akibat yang ditimbulkan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.

2. Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan

juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun (Budiwanto, 2016:17) Latihan dalam penelitian ini adalah kegiatan *plyometric* yang dilakukan berulang agar mendapatkan hasil maksimal.

3. *Plyometric*

Latihan pliometric adalah latihan lompatan tanpa awalan dimulai dengan berdiri pada satu posisi, dengan dua kaki atau satu kaki kemudian melakukan lompatan yang kembali ke posisi semula. Latihan plyometric ada beberapa latihan loncatan seperti *depth jump* dan *jump in place.*

4. *Vertical Jump*

Teknik *Vertical Jump* (lompat vertical atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet serta tinggi lompatan atlet, semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet.

5. *Sprint*

Kecepatan sangat penting dalam olahraga sepakbola, sebab dalam olahraga sepakbola kecepatan bisa berfungsi dalam melewati atau mendahului lawannya dalam mengejar atau menguasai bola. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Syafruddin (2011: 122),. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu panjang tungkai, serabut otot, dan metode latihan.