

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan pelatihan jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar maupun keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Kegiatan olahraga juga diarahkan untuk mencapai kondisi sehat jasmani secara dinamis, yaitu kondisi tubuh yang mampu melakukan berbagai aktivitas secara efektif, efisien, dan produktif. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai proses pembinaan manusia secara menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.

Dalam olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani yang bertujuan untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan pada berbagai cabang olahraga. Kegiatan olahraga merupakan salah satu bentuk pendekatan untuk mencapai kesejahteraan jasmani atau kondisi sehat jasmani yang dinamis, yaitu keadaan tubuh yang sehat dan disertai dengan kemampuan gerak yang baik (Taufik et al., 2020).

Dalam sepak bola, seorang pemain tidak hanya harus memiliki atribut fisik, teknis, taktis, dan intelektual yang optimal, tetapi juga mahir mengeksekusi keterampilan teknis dasar permainan. Teknik dasar dalam sepak bola adalah mengoper, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan bola ke

tujuan yang ditentukan. Keterampilan mengoper yang mahir sangat penting untuk membangun serangan terhadap pertahanan lawan dan menciptakan peluang mencetak gol. Menendang bola adalah keterampilan penting dalam sepak bola yang harus dikuasai setiap pemain, karena melibatkan mengarahkan bola dari satu lokasi ke lokasi lain menggunakan kaki atau area kaki yang ditentukan (Sucipto, 2019).

Dalam sepak bola, taktik mengoper dikategorikan menjadi dua jenis menurut konteks permainan: operan rendah dan operan panjang. Operan panjang adalah metode untuk mengeksekusi tendangan bola tinggi, yang sering digunakan dalam beberapa skenario permainan, termasuk pelanggaran di lini tengah, umpan silang dari pinggir lapangan, dan tendangan sudut. Operan panjang memiliki beberapa variasi, seperti operan panjang melengkung ke dalam, operan panjang melengkung ke luar, operan panjang parabola, dan operan datar. Umpan panjang melengkung biasanya digunakan untuk mengecoh lawan, sementara umpan panjang lurus memfasilitasi distribusi cepat selama serangan balik (Luxbacher, 2017).

Distribusi bola yang mahir sangat penting untuk menjaga zona pertahanan sekaligus memulai manuver ofensif. Umpan yang mahir membutuhkan teknik yang terampil untuk mempertahankan penguasaan bola di antara rekan satu tim. Umpan yang akurat menciptakan ruang dan memfasilitasi kendali tim atas permainan. Elemen penting dalam mengeksekusi umpan panjang adalah kekuatan otot kaki, karena kekuatan otot kaki yang eksplosif secara signifikan

berkontribusi untuk menghasilkan tendangan jarak jauh yang kuat (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Selain kekuatan otot tungkai, faktor koordinasi, keseimbangan, dan timing juga berperan penting dalam keberhasilan umpan panjang. Koordinasi yang baik antara gerak ayunan kaki, posisi tubuh, serta penempatan kaki tumpu memungkinkan pemain menghasilkan tendangan yang akurat dan bertenaga. Keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan berpengaruh terhadap arah dan stabilitas bola, terutama ketika umpan dilakukan dalam kondisi permainan yang dinamis atau di bawah tekanan lawan. Oleh karena itu, latihan yang mampu meningkatkan kekuatan, koordinasi, dan stabilitas tubuh secara bersamaan sangat dibutuhkan dalam pembinaan pemain sepak bola.

Salah satu bentuk latihan yang *efektif* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *pliometrik*. Latihan *pliometrik* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat melalui mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu kombinasi kontraksi eksentrik dan konsentrik yang cepat (Bompa & Buzzichelli, 2019). Peningkatan daya ledak otot tungkai melalui latihan pliometrik diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan menendang bola jarak jauh, baik dari segi kekuatan maupun jarak tempuh bola.

Dalam upaya menghasilkan tendangan jarak jauh yang optimal, teknik menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dinilai lebih efektif karena mampu menghasilkan kecepatan dan jarak bola yang maksimal.

Selain penguasaan teknik, latihan *power* juga sangat diperlukan untuk meningkatkan kekuatan tendangan serta menjaga stabilitas tubuh saat berinteraksi fisik dengan lawan (Scheunemann, 2018).

Pencapaian kemampuan menendang bola yang optimal memerlukan program latihan yang terencana dan terstruktur. Program latihan yang baik harus memperhatikan komponen latihan, seperti volume, intensitas, durasi, frekuensi, dan irama latihan. Latihan yang dilakukan secara teratur dan memiliki tujuan yang jelas akan membantu meningkatkan kemampuan atlet secara bertahap. Program latihan yang disusun oleh pelatih berperan penting dalam menentukan peningkatan prestasi atlet, khususnya dalam pengembangan power otot tungkai (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai adalah latihan pliometrik, seperti latihan *box jump*. Latihan *box jump* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui gerakan melompat secara eksplosif. Power otot tungkai yang baik akan mendukung kualitas tendangan jarak jauh, sedangkan power otot tungkai yang tidak terlatih akan menyebabkan tendangan menjadi lemah dan kurang maksimal. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SD Al Muslim, masih ditemukan siswa yang memiliki power otot tungkai rendah sehingga kemampuan tendangan jarak jauh belum optimal.

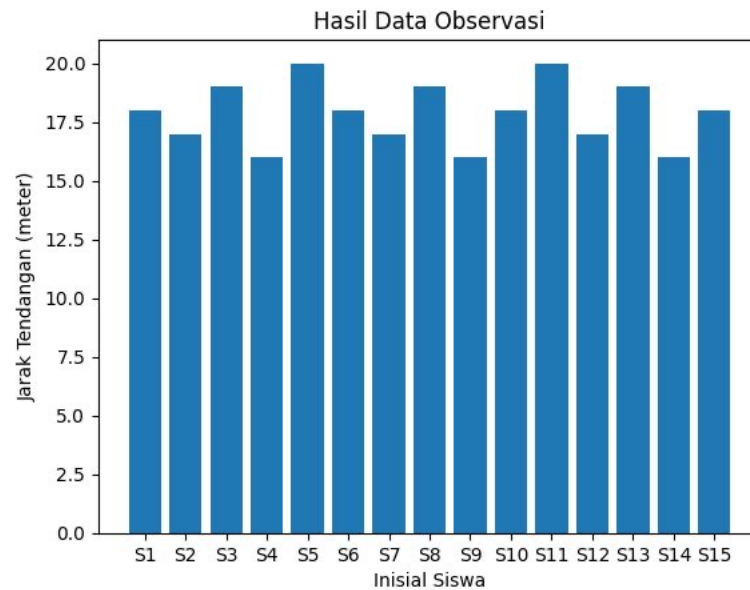
Berdasarkan hasil pengamatan awal pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi, kemampuan tendangan jarak

jauh siswa masih belum optimal. Hal tersebut terlihat dari jarak tendangan yang relatif pendek serta kekuatan tendangan yang belum maksimal. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kemampuan fisik siswa, khususnya daya ledak otot tungkai yang masih rendah. Selama ini, bentuk latihan yang diberikan cenderung berfokus pada penguasaan teknik bermain, sementara latihan yang secara khusus bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai belum diberikan secara terprogram.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah mengkaji pengaruh latihan box jump sebagai bentuk latihan pliometrik terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi. Penelitian ini menitikberatkan pada peningkatan daya ledak otot tungkai melalui latihan *box jump* dan keterkaitannya dengan hasil tendangan jarak jauh yang diukur secara objektif. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui apakah penerapan latihan *box jump* secara terprogram dan berkelanjutan dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa.

No	Inisial Siswa	Jarak Tendangan (meter)
1	S1	18
2	S2	17
3	S3	19

4	S4	16
5	S5	20
6	S6	18
7	S7	17
8	S8	19
9	S9	16
10	S10	18
11	S11	20
12	S12	17
13	S13	19
14	S14	16
15	S15	18



Berdasarkan hasil data observasi di lapangan bahwa yang kami dapatkan data di lapangan dengan menggunakan diagram observasi bahwa saya meneliti mengambil judul pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al muslim tambun kabupaten Bekasi, diketahui bahwa jarak tendangan yang dihasilkan oleh siswa masih tergolong belum optimal. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya mampu melakukan tendangan dengan jarak antara 16 hingga 20 meter, sehingga belum mencapai jarak tendangan yang diharapkan sesuai dengan kemampuan usia dan tingkat perkembangan fisik siswa.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan fisik siswa, khususnya daya ledak otot tungkai, masih relatif rendah. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam

menghasilkan tendangan yang kuat dan bertenaga dalam permainan sepak bola. Kurangnya daya ledak otot tungkai menyebabkan siswa kesulitan dalam memaksimalkan kekuatan saat melakukan tendangan jarak jauh, sehingga bola tidak dapat melaju dengan jarak yang optimal.

Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan berlangsung, siswa cenderung lebih fokus pada penguasaan teknik dasar permainan tanpa diimbangi dengan latihan kondisi fisik yang memadai. Hal ini berdampak pada keterbatasan kemampuan fisik siswa dalam mendukung pelaksanaan teknik tendangan jarak jauh secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kondisi fisik siswa, khususnya melalui latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, agar kemampuan tendangan jarak jauh siswa dapat berkembang secara optimal.

Box jump adalah salah satu jenis latihan pliometrik yang sering digunakan untuk meningkatkan ledak otot pengganggu (*leg power*). Latihan *box jump* adalah jenis latihan eksplosif di mana seseorang melakukan lompatan vertikal ke atas menggunakan dua kaki untuk naik ke kotak atau bangku dengan ketinggian tertentu, kemudian turun dan melompat gerakan secara berulang. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019), *box jump* termasuk dalam kategori latihan pliometrik tubuh bagian bawah yang menargetkan otot pengganggu, yaitu *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus maximus*, dan *gastrocnemius*, sehingga dapat dilakukan dengan cepat dan kuat dalam waktu singkat.

latihan *box jump* menggunakan prinsip siklus peregangan-pemendekan (SSC), yaitu latihan otot cepat (*fase eksentrik*) diikuti oleh latihan *eksplosif* (*fase konsentrik*). Proses ini meningkatkan efisiensi neuromuskular, membuatnya lebih responsif terhadap berbagai kerja eksplosif. Dengan cara ini, *box jump* tidak hanya meningkatkan kekuatan otot rangka tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan reaksi tubuh terhadap perubahan posisi (Scheunemann, 2018)

Lompat kotak efektif meningkatkan daya ledak pada olahraga sepak bola yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Gerakan melompat naik-turun pada kotak dengan ketinggian tertentu menuntut otot-otot kebugaran menghasilkan gaya yang besar dalam waktu singkat, sehingga daya ledak meningkat. (Hidayati, 2025), Menurut penelitian latihan *box jump* pada saat latihan juga secara signifikan meningkatkan kekuatan gerak kaki atlet futsal muda. (Kholili et al., 2025).

Dalam konteks sepak bola permainan, latihan *box jump* mempunyai keunggulan dalam hal kemampuan mengakhiri bola jarak jauh atau umpan jauh. Hal ini disebabkan gerakan lompatan pada *box jump* melatih otot-otot dada secara fungsional, yaitu gerakan eksplosif pada saat pemain melakukan kaki ayunan pada tendangan tersebut. Semakin baik daya ledak otot tungkai, semakin kuat dan jauh bola dapat ditendang (Slimani et al., 2019). Oleh sebab itu, latihan *box jump* sangat relevan diterapkan dalam program latihan fisik pemain sepak bola, terutama untuk mengembangkan kekuatan eksplosif yang dibutuhkan dalam menghasilkan tendangan jarak jauh yang optimal.

Menurut (Iskandar, 2018), latihan *pliometrik* seperti *box jump* merupakan bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai karena melibatkan gerakan lompat yang bersifat eksplosif dan menyerupai pola gerak dalam permainan sepak bola. Latihan *box jump* menekankan kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan gaya maksimal dalam waktu yang singkat, sehingga sangat mendukung peningkatan performa gerak dasar seperti melompat, berlari cepat, dan menendang bola jarak jauh. Tatang Iskandar menegaskan bahwa latihan yang memiliki kesesuaian dengan karakteristik gerak cabang olahraga akan memberikan transfer latihan yang lebih besar terhadap keterampilan permainan.

(Iskandar, 2019) menjelaskan bahwa peningkatan daya ledak otot tungkai melalui latihan *box jump* berkontribusi langsung terhadap kualitas tendangan dalam sepak bola, baik dari segi kekuatan maupun jarak tempuh bola. Hal ini disebabkan karena otot-otot tungkai yang terlatih secara eksplosif mampu menghasilkan kontraksi yang lebih kuat dan cepat saat melakukan gerakan ayunan kaki pada tendangan. Dengan demikian, latihan *box jump* tidak hanya berfungsi sebagai latihan peningkatan kondisi fisik, tetapi juga sebagai sarana pendukung peningkatan keterampilan teknik menendang bola dalam permainan sepak bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Program latihan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim belum secara khusus menekankan latihan yang bertujuan meningkatkan power otot tungkai.
2. Kurangnya variasi latihan, khususnya latihan plyometric seperti *box jump*, yang dapat menunjang peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh siswa.
3. Sebagian siswa belum menguasai teknik dasar tendangan jarak jauh secara optimal.

C. Batasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, tidak seluruh permasalahan dijadikan sebagai fokus penelitian karena adanya keterbatasan yang dimiliki peneliti, meliputi aspek waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan dalam pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun, Kabupaten Bekasi.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim, Tambun Kabupaten Bekasi?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh (*long pass*) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambu Kabupaten Bekasi?

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun, Kabupaten Bekasi. Tujuan tersebut dicapai dengan membandingkan hasil kemampuan tendangan jarak jauh sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian latihan *box jump*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui peran peningkatan *power* otot tungkai dalam menunjang kemampuan siswa melakukan tendangan jarak jauh.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang *box jump* sebagai salah satu jenis latihan untuk menunjukkan jarak jauh tendangan dalam sepak bola. Bagi para peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program latihan yang lebih

efektif dan beragam. Diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam tendangan jarak jauh, sehingga menghasilkan performa yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini dapat berfungsi sebagai panduan untuk penelitian selanjutnya serta alat bagi sekolah untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola mereka.

G. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur
1.	Latihan <i>Box Jump</i> (X)	Latihan pliometrik berupa lompatan eksplosif ke atas box	Frekuensi, intensitas, volume, teknik	Program latihan
2.	Kemampuan Tendangan Jarak Jauh (Y)	Kemampuan menendang bola sejauh mungkin	Jarak tendangan, kekuatan, koordinasi	Jarak tendangan, kekuatan, koordinasi