

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu karena olahraga ini dimainkan secara beregu atau oleh beberapa orang maka sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sering dikompetisikan dan bahkan digemari oleh semua orang.

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan prestasi olahraga di zaman modern ini yang tidak bisa ditawar-tawar lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga sepak bola, bola voli, tenis, bulutangkis, tinju, renang, dan lain-lain.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling dikenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia baik pria maupun wanita mulai dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa ikut memainkan olahraga ini.

Di Indonesia, permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh sebagian besar penduduk masyarakat. Sepak bola telah menjadi primadona dimata seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini di buktikan dengan semakin menjamurnya pertandingan-pertandingan sepak bola di Indonesia.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari di sekolah, yang hendaknya harus diperhatikan secara khusus oleh lembaga pendidikan. Khususnya pengadaan sarana dan prasarana di sekolah yang tenaga pengajarnya harus terampil dalam menggeluti bidang ini. Hal ini yang menyebabkan kurangnya bibit-bibit baru yang dapat dibina. Guru

sebagai akademisi dan penyelenggara pendidikan sekaligus sebagai motivator dalam proses pendidikan, harus memiliki peranan yang sangat menentukan dalam mencapai tujuan pendidikan.

Di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo, permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena olahraga ini merupakan permainan menarik dan mengajarkan akan pentingnya kerja sama diantara kelompok. Hal ini berdasarkan pengamatan penulis pada saat melihat realita yang ada di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

Pada saat guru mata pelajaran penjasorkes memberikan praktek olahraga tentang materi sepak bola, ternyata para siswa sangat antusias dalam mengikuti arahan didalam pembelajaran praktek sepak bola. Banyak siswa yang punya potensi untuk berkembang di sekolah ini. Namun sangat disayangkan kemampuan mereka dalam melakukan beberapa tehnik dasar masih kurang baik, terutama dalam hal melakukan tehnik dasar menyundul bola. Siswa menyundul bola kurang baik karena belum mengetahui bagaimana sebaiknya langkah-langkah yang benar, disamping itu juga tinggi badan, waktu bereaksi, ketepatan bola, serta kontraksi otot yang diperlukan pada saat menyundul bola juga masih kurang. Dari tingkatan gerak menyundul bola, baik itu dilakukan dengan cara berdiri ditempat atau dengan melompat, sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot.

Oleh karena itu, salah satu otot yang turut berperan dalam melakukan tehnik dasar permainan sepak bola khususnya pada tehnik menyundul bola adalah otot perut. Dengan adanya kekuatan otot perut, maka kemampuan menyundul bola akan lebih efektif. Sebab untuk menghasilkan kemampuan menyundul bola yang keras dan cepat serta jarak yang lebih jauh secara logis sangat membutuhkan kekuatan otot perut. Di samping itu perlu adanya juga penerapan metode latihan yang cocok dan tepat. Dalam hal ini sesuai karakteristik permainan sepak bola, maka penulis berpendapat perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tehnik dasar permainan sepak bola khususnya tehnik dasar menyundul bola.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk mengembangkan dan meningkatkan tehnik dasar menyundul bola pada siswa SMP Negeri 5 Kota Gorontalo kelas VII dengan formulasi dalam judul : ***“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Kekuatan otot perut siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo masih kurang baik.
- 2) Kekuatan otot perut dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyundul bola.
- 3) Latihan *sit up* dapat memaksimalkan kemampuan seseorang dalam menyundul bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo” ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan khasanah ilmu pengetahuan yang bersifat ilmiah terutama dalam bidang ilmu *coaching*.

2) Manfaat Praktis

Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah guru penjasorkes untuk berupaya meningkatkan kemampuan menyundul bola siswa dalam permainan sepak bola.