

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan yang sudah banyak digemari oleh masyarakat luas, baik mulai dari anak-anak, remaja sampai tua. Permainan sepak bola masuk keranah Indonesia bersama dengan kedatangan penjajahan belanda, ir. Soeratin sosrosoegondo. Adalah seorang tokoh yang mengabdikan dirinya sebagai Pembina sepak bola di tanah air yaitu seluruh Indonesia beliau pula yang menjadi ketua organisasi pssi yang berdiri tanggal 19 april 1930. Sepak bola skarang ini sudah menjadi ajang yang bergengsi dan sudah mendunia bahkan melalui sepak bola ini ada yang menjadikannya sebagai penghasilan kehidupannya. Olah raga sepak bola ini adalah olah raga yang kompetiutif, mendidik, menghibur dan menyenangkan.

Sepak bola ini ialah sebuah permainan olah raga yang mempergunakan bola yang berukuran bulat, menggunakn gawang sebagai sasarannya. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu : teknik dasar menendang bola , teknik dasar menghentikan bola dan teknik dasar menggiring bola .serta sudah menjadi bahan ajar di setiap sekolah untuk pelajaran penjaskes.

Permainan sepak bola ini orang yang memainkannya 11 orang dan menggunakan lapangan yang berukuran 100 – 110 untuk panjangnya, 75 – 85 untuk lebarnya, serta mempunyai peraturan–peraturan tertentu. Ada tendangan bebas apabila ada salah satu pemain lawan yang melakukan pelnggaran, ada lemparan kedalam apabila pemain lawan sengaja maupun tidak mengeluarkan bola keluar lapangan melalui garis tepi lapangn atau sisi dari lapangan, ini adalah keuntungan bagi kita untuk melakukan serangan maupun goal jadi kita manpaatkan dengan baik.

Akan tetapi peluang tersebut banyak yang kurang baik untuk memanfaatkannya, seperti lemparan kedalam.

Banyak yang kurang baik untuk melakukan lemparan kedalam bahkan ada yang tidak tau lemparan kedalam, lemparan kedalam ini membutuhkan keterampilan khusus dalam melakukannya, karena lemparan kedalam ini memerlukan kekuatan, ketepatan, kelincihan, keseimbangan serta jangkauan atau jauhnya bola dalam melakukan lemparan ke dalam. Lemparan kedalam ini sangat membantu kita disaat penyerang apabila berada melewati digaris serang, karena kita bias melemparkannya dekat dengan gawang agar rekan kita lebih mudah untuk menjangkau dan menjadikannya goal.

Lemparan kedalam juga bias kita jadikan motor penyerangn, akan tetapi banyak yang kurang mampu bahkan tidak mampu untuk melakukannya. ini sudah berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penelitian bahwa di sma negeri 1 gorontalo di ipilo kota gorontalo siswa belum bisa melakukan lemparan kedalam untuk tepat sasaran, hal ini dilihat dari kemampuan mereka untuk melakukannya, pada saat mereka melakukannya banyak yang kurang mampu bahkan ada yang tidak mampu untuk melakukannya dengan baik dan benar untuk tepat sasaran, hal ini terjadi demikian karena mereka kurang memiliki kelentukan punggung yang baik.

Salah satu cara untuk memperbaikinya dengan membuat metode latihan yang bisa meningkatkan lemparan kedalam menjadi baik dan benar, dengan melatih kelentukan punggung . Latihan yang pas dan benar yaitu *BACK UP STATIS* untuk , melatih kelentukan punggung sehingga dapat meningkatkan lemparan kedalam yang baik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mempermulasikan judul yaitu "pengaruh latihan kelentukan punggung terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola di SMA Negeri 1 Gorontalo Kota Gorontalo"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan lemparan kedalam untuk tepat sasaran yang baik di SMA Negeri 1 Gorontalo
2. Belum maksimalnya latihan lemparan kedalam yang dilakukan siswa saat ini
3. Diduga tehnik guru yang kurang tepat dalam latihan lemparan kedalam diduga menjadi faktor penyebab rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah”apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan punggung terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola di SMA Negeri 1 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan kelentukan punggung terhadap kemamouan lemparan kedalam pada permainan sepak bola di SMA Negeri 1 Gorontalo Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoristis dan praktek. Secara teoristis penelitian ini menambah kajian terhadap pengaruh latihan kelentukan punggung terhadap lemparan kedalam pada permainan sepak bola di SMA Negeri 1 Gorontalo.

Sedangkan manfaat secara praktek penelitian ini meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam yang baik, tepat terarah serta efisien dalam permainan sepak bola, serta memberikan pengetahuan terhadap pentingnya latihan kelentukan punggung dalam meningkatkan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.