

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepak bolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola. Keberhasilan

akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga diIndonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalamolahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain

sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik,

sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Power tungkai meliputi otot tungkai yang merupakan bagian dari anggota tubuh bagian bawah atau yang disebut juga dengan “Extremitas Inferior” yang terdiri dari pinggul, paha, betis, dan kaki. Sehingga otot tungkai perlu dilatih dengan tujuan meningkatkan daya ledak (Power Tungkai).

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah kemampuan menyudul (*heading*) bola. Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa siswa sudah mampu bermain bola namun mereka belum mengetahui teknik-teknik dasar dari permainan sepak bola, belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola. Selain itu pula prestasi olahraga dalam bidang sepak bola belum mencapai hasil yang maksimal. Permasalahan diatas, tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja melainkan perlu sebuah solusi. Salah satu solusinya adalah dengan memberikan latihan.

Diantara macam latihan yang ada, latihan *power* tungkai dan latihan kelentukan togok merupakan latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan menyundul (*heading*) bola dalam permainan sepak bola. Sebab latihan ini menekankan pada kekuatan kaki dan togok.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai penerapan kedua latihan ini dalam membentuk kemampuan menyundul bola dengan judul “*Pengaruh Latihan Power Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan antara lain : belum mengetahui teknik-teknik dasar dari permainan sepak bola, belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola, sepak bola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari, menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai secara baik oleh pemain sepak bola, latihan merupakan dua faktor penting yang berpengaruh besar terhadap keterampilan menggiring bola, Sepengetahuan penulis belum pernah ada penelitian tentang pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dalam sepak bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni Apakah terdapat pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap ketepatan menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa Putera kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa Putera kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi para pelatih yang terkait dengan hasil penelitian ini

1. Manfaat Teoritis.

Bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya sebuah latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola.

2. Manfaat Praktis.

Pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola.