

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Sekolah merupakan sarana dan lembaga pendidikan bagi peserta didik dan sekaligus wadah bagi guru untuk melaksanakan tugas utamanya sebagai tenaga pengajar dengan cara berbagai bentuk pengajaran. Berbagai jenis pengajaran yang dilakukan guru salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani yang dilakukan melalui pembelajaran aktifitas jasmani dalam cabang olahraga permainan. Untuk dapat mewujudkan tujuan utama sebuah proses pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani, seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih dan menggunakan berbagai bentuk pembelajaran yang lebih tepat atau dengan kata lain strategi pembelajaran yang lebih menjurus kepada materi yang akan disampaikan dan tepat sasaran kepada terhadap karakteristik peserta didik. Hal ini telah lama di upayakan mengingat begitu pentingnya pendidikan olahraga disekolah yang bertujuan untuk membina perilaku positif, kedisiplinan dan sportifitas serta kebugaran setiap peserta didik melalui kegiatan olahraga. Maka dengan dasar yang begitu mendasar maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga dalam pendidikan nasional mulai dari tingkat kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan formal SMP Negeri 4 Kota Gorontalo bertekad memajukan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sesuai dengan tuntutan kurikulum dengan upaya menyelenggarakan proses pembelajaran yang berkualitas, efektif, efisien dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil studi dokumentasi terhadap kurikulum pendidikan jasmani kesehatan dalam silabus SMP Negeri 4 kelas VIII Kota Gorontalo tercantum materi ajar sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas, serta menumbuh-kembangkan kebugaran diri siswa melalui kegiatan olahraga sepak bola.

Proses pembelajaran sepak bola yang bertujuan untuk membina perilaku positif dan sikap sportifitas dapat dilakukan secara efektif, dan efisien dengan cara menggunakan berbagai strategi pembelajaran yang dapat membantu dan memudahkan para siswa menguasai dan memahami berbagai keterampilan dasar secara memadai. Berbagai keterampilan yang harus dikuasai seorang siswa dalam melakukan permainan sepakbola diantaranya adalah (1) Menendang dengan kaki bagian dalam (2) kaki bagian luar (3) sepakan menggunakan punggung kaki (4) Sundulan dan seluruh badan kecuali tangan.

Sejalan dengan pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola, maka disadari ataupun tidak, sesuai dengan realita sering terdapat kelemahan dan permasalahan yang ditimbulkan yang berdampak pada prestasi olahraga sepak bola tanah air. Hal ini sangat terlihat jelas dimana setiap kegagalan berada pada kita maka satu sama lain saling mempermasalahkan dan saling menyalahkan bahwa kekalahan diakibatkan oleh beberapa faktor misalnya kurangnya jam latihan, atau kurangnya kemampuan fisik mentalitas, taktik, teknik yang mencakup unsur utama dalam persepak bolaan tanah air.

Merujuk pada permasalahan diatas memang tidak dapat dipungkiri bahwa dalam permainan sepakbola ini masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang timbul akibat kurangnya pemahaman siswa ataupun atlit tentang bagaimana cara memainkan sepak bola dengan baik dan benar serta kendala fisik penunjang hingga tercapainya pembelajaran olahraga yang lebih baik lagi. Contoh kongkrit yang kita dapati dilapangan adalah dimana siswa putera yang ada di sekolah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo sebanyak 75% mampu memainkan olahraga sepakbola dengan baik. Menyundul, menahan dan mengoper bola dapat dikategorikan baik hanya saja dalam hal melakukan tendangan jauh atau *long pass* yang terlihat sedikit jauh dari apa yang diharapkan. Ini menandakan bahwa perlu adanya upaya dari seorang guru sebagai motivator untuk memperbaiki kesalahan tersebut dengan mengamati dan mencari solusi hingga dapat menghasilkan tendangan yang lebih baik lagi.

Perlu diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola adalah melakukan tendangan, atau *long pass*. karena apabila seorang pemain mampu melakukan tendangan dengan benar maka akan tercipta suatu permainan yang menguntungkan bagi tim. tendangan *long pass* sangat berguna dalam membantu penyerangan mulai dari memberikan umpan kepada teman sampai menciptakan gol kearah gawang lawan. Hanya saja ada faktor-faktor pendukung yang harus diperhatikan untuk kesempurnaan melakukan tendangan antara lain sebagai berikut: posisi badan, kemampuan mengayun kaki, *reaksi*, *skill*, *eksplosif power*, kecepatan dan kekuatan otot. Kesemuanya bisa dilakukan dengan cara berdiri ditempat dengan posisi anjang-ancang maupun dalam keadaan berlari. Namun perlu

digaris bawahi bahwa beberapa aspek penunjang diatas tidak akan berpengaruh sama sekali apabila dilakukan tanpa adanya konsentrasi dan kesigapan dalam melakukan tendangan.

Salah satu faktor penting dalam pencapaian tendangan yang jauh dan efisien tentunya tidak lepas dari pengaruh otot tungkai sebagai motor penggerak dalam melakukan tendangan *long pass*, Dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai penulis menggunakan model latihan *Leg extension*. Latihan *Leg extension* adalah bentuk latihan *weight training* guna meningkatkan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu otot tungkai sangat berperan penting dalam kemampuan melakukan tendangan long pass yang terarah dengan jarak yang cukup jauh keras dan cepat.

Berdasarkan landasan pemikiran diatas maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian terhadap ” Pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut: Bagaimana perhatian seorang guru penjaskes terhadap peningkatan prestasi olahraga sepak bola? Apakah latihan *leg extension* berperan terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka penulis membatasi masalah pada: Pengaruh Latihan *Leg Extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Setelah pengidentifikasian masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Yang menjadi dasar untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1). Mengetahui secara nyata tentang kemampnan siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota gorontalo dalam melakukan tendangan *long pass*.
- 2). Mendapatkan gambaran akurat dan ilmiah tentang adanya pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada permainan sepak bola dilingkungan siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

- 1). Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya. hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori kepelatihan olahraga pada khususnya. hasil

penelitian ini juga dapat memperkuat kedudukan teori olahraga diantara teori-teori keolahragaan yang ada, serta dapat memperkuat teori kepelatihan olahraga diantara teori-teori olahraga lainnya.

## 2). Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca dan penelit. bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya. setidaknya, melalui penelitian ini peneliti selanjutnya mengetahui bahwa masalah yang dibahas dalam skripsi ini sudah diteliti.