

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan permainan beregu dengan satu bola besar, disukai seluruh lapisan masyarakat baik dari perkotaan sampai kepedesaan, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Selain permainan mudah dimainkan, permainan ini juga enak untuk ditonton. Permainan sepak dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 11 ( sebelas ) pemain yang saling menyerang untuk menghasilkan poin selama 90 ( Sembilan puluh ) menit yang terdiri dari 2 ( dua ) babak.

Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit. Wasit menegakkan peraturan permainan dan mengambil keputusan yang harus dihormati dan dipatuhi oleh seorang pemain. Dalam hal ini wasit dituntut harus bersikap adil dan bijak. Mentaati dan mematuhi peraturan, jiwa besar, dan jujur dalam sebuah pertandingan merupakan nilai sportifitas dalam olahraga. Seorang olahragawan harus menjunjung tinggi nilai sportifitas.

Untuk menjadi seorang atlet sepak bola yang baik dan handal, seorang atlet sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet sepak bola yaitu ; teknik menendang bola, teknik menahan bola ( mengontrol ) , teknik menyundul bola ( *heading* ). ketiga teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang atlet sepak bola, agar seorang atlet sepak bola mudah berlatih dan bermain sepak bola dengan baik dan benar.

Khususnya di SMP Negeri 6 Gorontalo permainan sepak bola sangat digemari oleh siswa, hal ini dapat terlihat dengan jelas ketika siswa mengikuti mata pelajaran penjasokes khususnya praktek sepak bola. Mereka begitu antusias dalam mengikuti materi sepak bola. Tetapi tidak semua siswa bisa melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar. Terlebih lagi dalam melakukan teknik *Heding* cenderung bola yang mereka *heading* tidak sampai ketujuan yang mereka inginkan.

Pembinaan dan latihan cabang olahraga sepak bola sendiri pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo dapat memberikan dampak penguasaan keterampilan secara maksimal khususnya dalam melakukan *heading* yang mendukung keberhasilan tim dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa kemampuan siswa-siswa SMP Negeri 6 Gorontalo dapat melakukan permainan sepak bola, penguasaan teknik dasarnya masih sangat kurang khususnya dalam melakukann *heading* seperti apa yang diharapkan. Untuk mengantisipasi persoalan tersebut para, pelatih/guru perlu memberikan pemahaman dan teknik latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan pada permainan sepak bola. Salah satu teknik yang dimaksud adalah teknik mengheading ( menyndul bola ).

Dengan kemampuan otot perut yang kuat memungkinkan seseorang atlet untuk bergerak lebih leluasa, karena dalam permainan sepak bola komponen kondisi fisik kekuatan otot perut memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Melakukan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan permasalahan sebelumnya penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut

1. Bagaimna latihan kekuatan otot perut bagi siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo.
2. Apakah latihan kekuatan otot perut mempunyai pengaruh dalam melakukan *heading* pada permainan sepak bola.
3. Seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan sebelumnya maka permasalahan dapat di rumuskan sebagai berikut.  
“Apakah latihan kekuatan otot perut dapat mempengaruhi kemampuan *heading* pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo”.

#### **1.4 Tujuan penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola pada siswa smp negeri 6 gorontalo

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini :

1. Bagi siswa, setelah penelitian ini selesai dilaksanakan maka diharapkan mahasiswa dapat melakukan heading dengan baik dan benar.
2. Bagi masyarakat, untuk menambah pengetahuan tentang olahraga sepak bola terutama dalam teknik melakukan heading.
3. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga pengalaman dalam penelitian.