

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 latar belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring perkembangan zaman maka sepak bola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu sungguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu accident yang mengakibatkan pemain cedera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai ketrampilan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan. Artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik bersepakbola dan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuan dan kemahirannya itu pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan.

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik, maka tidak akan mungkin menjadi pesepak bola yang handal dan baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, tepat pada sasaran baik sasaran pada teman yang jauh maupun sasaran pada gawang lawan untuk mencetak gol.

Hasil tendangan yang baik selain di dapatkan dari penguasaan tehknik yang baik juga di pengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak, Dalam hal ini daya ledak yang di maksud adalah daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat di peroleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya, adalah latihan loncat, sedangkan bentuk latihan loncat itu sendiri terdiri dari bermacam-macam variasi loncatan: latihan loncatan di lakukan dengan koordinasi gerakan yang berirama serta kombinasi gerakan.

Latihan meloncat yang bertumpuh pada satu kaki dimana loncatan ayng di lakukan denngan pola gerakan satu kaki yang biasa di kenal dengan gerakan bounding, dengan awalan melakukan kekuatan dorongan di usahakan denagn satu kaki dan pendaratan sama dengan menggunakan satu kaki, tindakan ini biasa di sebut dengan hop (lompatan). Mengikuti pendaratannya tumit di lipat ke arah pantat di ikuti oleh rencana gerakan maju yang cepat pada paha terhadap tempat pendaratan.

Pendaratan ini sangat aktif dan di lakukan sangat cepat serta siap untuk memulai lompatan lalu segera mungkin sedangkan loncatan bias terdiri dari single atau bermacam-macam lompatan dalam koordinasi gerakan kaki dan lengan yang berima, aktifitas-aktifitas terakir bila di susun dalam bermacam-macam kombinasi dari kaki kiri (L) dan kaki kanan (R) : L-L-R-R-L-L-R-R dan seterusnya ( Bompa, 1994:79).

Berdasarkan uraian yang tertulis di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai : **“Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Double Multiple Jump Terhadap Hasil Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Gorontalo 2011/2012”**

Adapun alasan lain yang mendukung dalam penelitian ini adalah :

1. Latihan single dan Double Multiple Jump merupakan unsur penunjang untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang akan digunakan untuk menendang bola.
2. Komponen pendukung hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola salah satunya adalah daya ledak otot tungkai

## **1.2 Identifikasi masalah**

1. Apakah ada pengaruh latihan Single Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola SMA N 1 Gorontalo ?
2. Apakah ada pengaruh latihan Double Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola SMA N 1 Gorontalo ?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian eksperiment ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan Single Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Gorontalo?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan Double Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan Single Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Gorontalo.
2. Mengetahui pengaruh latihan Double Multiple Jump terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Gorontalo

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan loncat yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar sepakbola.
2. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif