

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola bukanlah hal yang asing di Indonesia, begitu pula di dunia. Baik laki-laki dan perempuan, anak tua maupun anak muda, semua tau Sepak bola. Walaupun bagi sebagian dari kecil hanya mengetahui saja dan tidak bisa memainkannya, itu sudah cukup membuktikan bahwa Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia.

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang dan masing-masing tim memiliki satu gawang, yang harus dijaga agar tidak kebobolan atau kemasukan bola. Masing-masing tim saling memperebutkan satu buah bola yang harus dimasukan ke gawang lawan. Tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan, maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Sepak bola merupakan olahraga yang kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan beberapa komponen fisik yang dipadukan sehingga membentuk permainan indah. Lari, menendang, menggiring adalah sebagian aspek yang dominan dalam olahraga ini.

Didunia olahraga termasuk Sepak bola, prestasi merupakan tujaun utama. Untuk mencapai prestasi, atlet atau pemain Sepak bola harus bekerja keras dengan melakukan latihan yang teratur. Untuk membentuk atlet atau pemain Sepak bola yang baik, seorang pelatih harus memiliki metode latihan yang tepat, sesuai dengan kemampuan dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet sersebut. Pemilihan

metode mengajar teknik yang baik akan memberikan peningkatan prestasi untuk atlet tersebut pula.

Di dalam olahraga Sepak bola, memiliki beberapa teknik dasar diantaranya Mengoper (*passing*), Menendang (*shooting*), menggiring bola (*dribble*) dan menahan bola (*control*). Mengoper (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dominan di dalam Sepak bola. Adapun jenis dari *passing* ada dua yaitu *short passing* (operan pendek) dan *long passing* (operan jauh).

Operan jauh atau lebih dikenal dengan istilah *long passing*, mempunyai manfaat lebih bagi atlet atau pemain Sepak bola yang berposisi sebagai pemain belakang maupun gelandang. Kemampuan dalam melakukan *long passing* sangat menguntungkan bagi club sepak bola yang memiliki pemain bagus. Sebut saja Daniel Alves (Barcelona F.C), Andrea Pirlo (Juventus F.C), Xabi Alonso (Real Madrid F.C) dan yang teranyar David Beckham (LA Galaxi). Operan-operan jauh mereka tidak jarang dimanfaatkan oleh rekan-rekan setim mereka untuk mencetak gol. Agar *long passing* dapat dilakukan dengan sempurna, harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini diperlukan kekuatan tungkai bawah. Bentuk latihan tungkai untuk meningkatkan kondisi fisik tungkai bawah salah satunya yaitu latihan *leg extension*.

*Leg extension* merupakan salah satu latihan yang untuk meningkatkan kemampuan tungkai bawah. latihan ini bertujuan untuk meluruskan tungkai atau memperbesar sudut antara tulang femur dan fibula dan tibia pada suatu persendian pada posisi duduk.

Hal ini juga penulis temukan pada mahasiswa program studi penjaskesrek. Pada saat mengamati teman-teman mahasiswa pada saat perkuliahan T.P Sepak bola maupun latihan. Dimana ketepatan *long passing* mahasiswa program studi penjaskesrek masih sangat kurang. Pada saat melakukan teknik dasar *long passing*, tingkat ketepatannya sangatlah kurang. Berdasarkan hal tersebut penulis berasumsi hal ini disebabkan kurang maksimalnya kekakuan dari otot tungkai. Olehnya itu dibutuhkan latihan terprogram dengan baik yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Salah satunya latihan *leg extention*.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk meningkatkan ketepatan *long passing* mahasiswa program studi Penjaskesrek yang peneliti formulasikan dalam judul “Pengaruh latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan Sepak bola mahasiswa semester I program studi penjaskesrek.”

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka penelitian mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Ketepatan *long passing* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek masih sangat rendah.
- b. Latihan *leg extension* mempengaruhi ketepatan *long passing* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh

latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan Sepak bola mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek?”.

#### **I.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan Sepak bola mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek”.

#### **I.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Bagi penulis, berharap dari penelitian ini akan mampu menambah wawasan serta lebih mengerti dan memahami teori-teori yang didapat selama proses penyusunan proposal ini.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Bagi almamater, penelitian ini dapat menambah referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu olahraga.

Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang mempunyai permasalahan yang sama atau ingin mengadakan penelitian lebih lanjut