

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia 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 - yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola dan dan teknik penjaga gawang, dari gerakan-gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain.

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain,

penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan ke dalam, dan f) teknik penjaga gawang.

Lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan lemparan kedalam sebagai salah satu teknik dasar bermain bola untuk dimasukkan ke dalam sebagai salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan. Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain.

Untuk mendapatkan lemparan yang jauh dan kuat harus ada koordinasi dari otot-otot yang mendukung dalam melakukan lemparan ke dalam. Bila dilihat secara sepintas gerakan melempar tersebut dilakukan oleh otot lengan saja namun pendapat tersebut tidak benar karena jika hanya dilakukan oleh otot lengan saja hasilnya tidak maksimal. Dengan demikian gerakan lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain.

Selain otot lengan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam memerlukan dukungan kekuatan otot perut yang besar. Peranan otot perut dalam pelaksanaan lemparan bola ke dalam adalah untuk menarik badan melengkung kebelakang pada daerah pinggang dan melecutkan togok ke depan saat melempar bola. Otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot

punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bawah yang terkait dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok ke depan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil lemparan bola akan semakin jauh.

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut yang salah satunya adalah melalui *sit-up*. *Sit up* adalah sebuah gerakan otot perut, dengan cara membaringkan diri di sebuah lantai/matras. Melipat kedua lutut dan menjejakkan di lantai, kemudian punggung yang dalam posisi tidur ditarik ke depan menuju ke arah lutut. Gerakan ini dilakukan selama beberapa set dengan nafas yang teratur. Namun semua itu belum dapat dibuktikan secara ilmiah jika tidak dilakukan penelitian terlebih dahulu. Inilah yang menjadi titik berat penulis mengambil langkah untuk membuktikan itu semua.

Berdasarkan uraian di atas penulis merumuskan sebuah judul yaitu “Hubungan Kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola pada mahasiswa putra semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu: 1) Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering digunakan dalam memulai kembali permainan saat bola mati (keluar lapangan); 2) Komponen kondisi fisik yang mendukung hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola salah satunya adalah kekuatan otot perut; 3) *sit-up* merupakan suatu bentuk yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut; "Apakah kekuatan otot perut mempunyai hubungan dengan kemampuan melakukan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola pada mahasiswa putra semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan".

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Hubungan Kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola pada mahasiswa putera semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada pengajar pendidikan jasmani dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan olahraga khususnya cabang olahraga permainan sepakbola.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina cabang olahraga permainan sepakbola.
3. Untuk mengembangkan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga permainan sepakbola.
4. Sebagai referensi pembanding bagi teman-teman mahasiswa lain guna mengadakan penelitian di kemudian hari

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para Guru/Pelatih dan Mahasiswa untuk memilih usaha meningkatkan prestasi pada cabang permainan sepak bola.