

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa. Pengembangan suatu cabang olahraga tidak lepas dari unsur penunjang, baik sarana maupun prasarana. Hal yang paling utama dalam perkembangan cabang-cabang olahraga adalah pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan dunia olahraga untuk beberapa tahun ini cukup berkembang dengan pesat. Potensi-potensi muda bermunculan seiring dengan perkembangan dunia olahraga, hal ini tidak lepas dari peran serta dari beberapa pihak yang memberikan support dan ruang kepada kita semua terutama mahasiswa atau pelajar untuk menumbuhkan kreativitas dan sportifitas didalam sebuah kompetisi. Untuk itu kami beranggapan bahwa potensi-potensi tersebut memerlukan ruang untuk mengapresiasi para mahasiswa maupun pelajar untuk berprestasi khususnya dalam bidang olahraga sepak bola.

Gorontalo adalah provinsi baru yang sedang bertumbuh dan berkembang dalam berbagai bidang satu di antaranya yang diharapkan oleh masyarakat umumnya yakni di bidang pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga. Oleh sebab itu pembinaan olahraga di sekolah – sekolah harus mulai sedini mungkin.

Dalam usaha peningkatan prestasi olahraga, banyak factor yang perlu di perhatikan antara lain penyediaan fasilitas penguasaan tehnik, adanya kompetisi yang teratur dan factor lainnya yang mendukung. Semuanya itu merupakan factor yang perlu mendapatkan perhatian baik oleh siswa, pembinaan olahraga di sekolah, ataupun pelatih.

Sepak Bola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat termasuk Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan orang yang sudah tua. walaupun permainan sepak bola ini sebagian dari mereka hanya mengetahuinya saja tetapi mereka bisa memainkannya, hal ini sudah cukup membuktikan bahwa permainan sepak bola sangat populer di seluruh dunia.

Melihat minat masyarakat yang cukup tinggi pada permainan sepak bola, maka provinsi Gorontalo yang masih di katakan sangat belia dengan provinsi – provinsi lain dalam hal menyelenggarakan pertandingan di daerah maupun pada tingkat nasional.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga dimanapun tidak semudah seperti yang dihipkan, akan tetapi membutuhkan factor – factor penunjang lainnya untuk keberhasilan prestasi tersebut. Bahwa prestasi dalam olahraga tidak akan tercapai apabila tidak dilakukan secara serius dan memperhatikan factor – factor penunjang lainnya dalam meningkatkan prestasi tersebut.

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik – teknik dasar sepak bola yang baik.

Untuk dapat menciptakan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain maupun pelatih wajib mengenal beberapa system permainan sehingga mampu menyesuaikan diri dengan karakter lawan yang dihadapi. Selain berdasarkan karakter lawan, pemilihan formasi juga mempertimbangkan materi pemain yang akan dimiliki oleh setiap pemain.

Dalam permainan sepak bola kekuatan dan kecepatan merupakan factor yang sangat berpengaruh dan memegang peran yang sangat penting, karena di samping untuk mencapai

prestasi yang maksimal juga dapat mempermudah mempelajari teknik – teknik dalam permainan sepak bola.

Hal ini menandakan bahwa setiap permainan dalam sepak bola yang harus utama di perhatikan adalah kemampuan passing yang dimiliki oleh suatu team manapun sehingga para pemain dapat menguasai teknik – teknik dalam permainan tersebut. Teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan untuk melakukan gerakan – gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dalam permainan sepak bola tersebut.

Oleh karena itu yang menjadi masalahnya saya adalah siswa MAN 1 BATUDAA, kurang efektif dalam melakukan *long passing* dalam permainan sepak bola, hal ini bisa berpengaruh dalam suatu team maupun seorang atlet itu sendiri, dan itu pun juga dapat berpengaruh pada prestasi yang dituju oleh seorang pelatih dan sebuah team.

Pendidikan jasmani di sekolah Madrasah Alia Negeri 1 Batudaa, memiliki fungsi yang sangat strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah Madrasah Alia adalah kebersihan prestasi olahraga di masa yang akan datang, karena di sekolah tersebut siswa mendapatkan pengalaman belajar yang fundamental untuk pendidikan yang lebih lanjut khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses belajar mengajar sesungguhnya merupakan suatu bentuk proses yang cukup kompleks dan rumit, karena membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi dalam mencapai target tersebut. Dikatakan demikian karena mengajar berhubungan dengan suatu proses tentang pengaturan dan pengorganisasian materi yang relevan dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang kondusif, sehingga dapat mempermudah para peserta didik untuk mengetahui, memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan oleh seorang guru / pengajar, serta menghindari rendahnya minat belajar siswa terhadap latihan kekuatan otot tungkai terhadap *long passing* pada permainan sepak bola.

Dalam permainan sepak bola ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* sebab ini merupakan hal yang terpenting dalam setiap permainan, dalam hal mengumpan, itu tidak terlepas dari kelincahan dari setiap permainan, masih banyak terdapat kekurangan dalam memahami kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* dalam hal mengumpan kepada lawan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengadakan penelitian dengan merumuskan judul **PENGARUH LATIHAN *LEG EXTENTION* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN *LONG PASSING* PADA SISWA SEPAK BOLA MAN 1 BATUDAA.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian Latar Belakang di atas, maka yang menjadi Identifikasi Masalah adalah *Leg Extention* dalam meningkatkan Kekuatan otot tungkai pada Long Passing. Apakah latihan *Leg Extention* dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai ? Bagaimana Latihan *Leg Extention* dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai ? Adakah Korelasi Latihan *Leg Extention* dalam meningkatkan Otot tungkai ?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil dari Identifikasi Masalah di atas, dapat di Rumuskan adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Leg Extention* terdapat peningkatan otot tungkai, dan apakah dengan adanya bentuk latihan *Leg Extention* terdapat peningkatan *Long passing* pada siswa MAN 1 BATUDAA?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Dalam bentuk kegiatan, Tujuan merupakan pemikiran utama karna dengan adanya Tujuan kita memiliki rencana dalam melangkah ke depan, tanpa adanya Tujuan suatu kegiatan tidak akan terarah.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan *Leg Extention* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada siswa MAN 1 BATUDAA khususnya dalam permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui apakah bentuk latihan *Leg Extention* siswa MAN 1 BATUDAA dapat melakukan *Long Passing*.
3. Untuk mengetahui apakah latihan *Leg Extention* siswa MAN 1 BATUDAA dapat memberikan peningkatan terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan dapat melakukan *Long Passing*.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 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 olahraga diantara teori – teori keolahragaan yang ada, serta dapat memperkuat teori kepelatihan olahraga diantara teori – teori olahraga lainnya.

### 1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat bagi pembaca dan peneliti. Bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan

teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. Bagi peneliti selanjutnya, hasil peneliti ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya. Setidaknya, melalui penelitian ini penelitiselanjutnya mengetahui bahwa masalah yang dibahas dalam skripsi ini sudah diteliti.