

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola 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. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Sepak bola 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 keterampilan teknik-teknik dasar sepak bola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Permainan sepak bola adalah olahraga berkelompok yang dimainkan dari dua tim dan tiap tim beranggotakan sebelas pemain, terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Tujuan dari bermain sepak bola adalah mencetak gol dan memenangkan pertandingan, sehingga dalam

olahraga ini dibutuhkan kekompakan dan kerjasama yang baik dalam tim untuk mencapai tujuan tersebut.

Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan. Kita akan lebih menikmati permainan ini setelah menguasai keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk bermain dengan baik. Akan tetapi, untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang baik dan benar.

Dalam melakukan aktifitas olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah, berolahraga sebagai hobi, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Melihat perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, sepak bola adalah olahraga yang sangat merakyat di Indonesia, sehingga sebagian besar orang Indonesia gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin

bermain sepak bola, namun ini adalah suatu hal yang bertolak belakang dengan situasi saat ini, olahraga yang paling populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah regional saja masih kurang bila dibanding dengan negara tetangga. Bandingkan dengan Malaysia dan Singapura yang dalam dua kali perhelatan AFC cup yaitu kejuaraan antar negara-negara asia tenggara bergantian menjadi juara, yakni Malaysia tahun 2010 dan Singapura tahun 2012. Banyak alasan mengapa Indonesia tidak mampu memperoleh prestasi yang maksimal, salah satunya kurangnya pembinaan bakat sejak usia dini. Di negara lain, banyak sekolah sepak bola (SSB) yang membina anak usia dini dengan latihan-latihan yang baik dan teratur tentang cara bermain sepak bola mulai dari teknik dasar menendang bola, mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola dan lemparan ke dalam. Sementara di Indonesia, anak-anak kebanyakan hanya memperoleh pengetahuan olahraga melalui pelajaran penjaskes dan mengembangkan bakat dengan proses alami, misalnya saat mereka bermain pada sore hari tanpa ada pelatih yang mengarahkan.

Jadi, dalam usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak bola, faktor utama yaitu menguasai teknik dasar olahraga sepak bola, seperti menendang bola, mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola dan lemparan ke dalam dengan baik dan benar. Untuk itu dibutuhkan unsur-unsur latihan kondisi fisik seperti, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, daya ledak, ketepatan, koordinasi dan reaksi, untuk membantu menguasai seluruh unsur-unsur teknik dalam olahraga sepak bola dan membentuk kondisi fisik yang baik sebagai pemain sepak bola.

Dalam olahraga sepak bola, pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien karena menendang sangat berperan penting, selain untuk melakukan *passing*, menendang juga dapat berguna untuk melakukan tendangan langsung ke gawang lawan untuk mencetak gol dan menggagalkan serangan lawan untuk mengamankan daerah pertahanan serta untuk memaksimalkan tendangan-tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan bebas, dan tendangan penalti.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat menendang bola, misalnya kaki yang menjadi tumpuan, kaki yang akan menendang, bagian bola yang ditendang, dan posisi badan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMK Negeri 1 Batudaa, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sudah cukup menguasai beberapa teknik dasar, mereka sudah mampu menggiring dan mengontrol bola dengan baik, tapi saat akan melakukan umpan lambung/*passing* dan tendangan langsung ke gawang/*shooting*, dalam hal ini menendang bola lambung jauh mereka masih kurang, padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, tetapi yang terjadi di lapangan tendangan jauh mereka tidak jauh dan tidak mencapai tujuan, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan kekuatan otot tungkai yang diberikan karena guru kurang memperhatikan komponen latihan teknik dasar dan komponen unsur kondisi fisik dengan tujuan pembelajaran.

Dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan lambung jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan di tempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu dalam hal ini yang perlu dilatih adalah kekuatan otot tungkai.

Secara anatomi gerakan *barrier hop* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada dibagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Gerakan fleksi paha (gerakan menekuk paha), otot-otot yang berperan adalah otot *sartorius*, *illiacus* dan *gracialis*, gerakan ekstensi paha (gerakan meluruskan paha), otot-otot yang terlibat yaitu *bisep femoris*, *semitendinosus* (kelompok *hamstring*) dan juga *gluteus maksimus* dan *minimus*, gerakan fleksi lutut dan kaki (gerakan menekuk lutut dan kaki), otot-otot yang berperan yaitu *gastronemius*, gerakan ekstensi lutut yaitu suatu gerakan latihan kaki untuk meluruskan kedua lutut bersamaan, otot-otot yang berperan yaitu otot *rectus femoris*, *vastus lateralis*, *vastus medialis* dan *intermedialis* (kelompok *quadriceps*).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tehnik dan kemampuan dalam menendang bola sangat penting karena banyak manfaatnya. Jadi untuk mencapai kemampuan maksimal maka harus di berikan latihan yang tepat, maka salah satu bentuk latihan pliometrik kekuatan otot tungkai yang akan diberikan yaitu *Barrier hop*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian sejauh mana hasil tendangan lambung pada pemain sepak bola yang berjudul: "Pengaruh Latihan *Barrier Hop* Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMK Negeri 1 Gorontalo Tahun Pelajaran 2012-2013".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah peneliti adalah: Apa saja faktor-faktor yang menjadi hambatan dalam melakukan tendangan bola lambung jauh?, Apakah ada pengaruh latihan *barrier hop* dalam meningkatkan hasil tendangan bola lambung jauh?, Apakah dalam meningkatkan hasil tendangan bola lambung jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik?, Apakah kekuatan otot tungkai berperan penting dalam meningkatkan hasil tendangan bola lambung jauh?, Apakah latihan *barrier hop* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai?

1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap hasil tendangan bola lambung jauh dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK Negeri 1 Batudaa Tahun Pelajaran 2012-2013?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap hasil tendangan bola lambung jauh pada permainan sepak bola.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

A. Secara Teoritis

1. Bagi siswa

Dengan hasil penelitian ini siswa memperoleh pengetahuan yang baru untuk dapat dijadikan suatu bahan pembelajaran agar lebih memahami bagaimana cabang olahraga sepak bola itu.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan guru tentang bagaimana pentingnya mata pelajaran penjaskes, jadi waktu yang ada harus dapat dimanfaatkan dengan baik.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini merupakan suatu motivasi untuk dapat membangun dan mengembangkan prestasi sekolah melalui kegiatan olahraga khususnya olahraga sepak bola.

B. Secara Praktis

1. Bagi siswa

Dapat mengetahui kemampuan hasil tendangan bola lambung jauhnya, sehingga bisa menjadi patokan untuk menambah latihan kekuatan otot tungkai agar hasil tendangan lambung jauh menjadi lebih baik.

2. Bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan hasil tendangan bola lambung jauh siswa yang hasil tendangan lambung jauhnya masih rendah dan dengan penelitian ini, latihan kekuatan otot tungkai dengan latihan *barrier hop* dapat diterapkan kepada siswa lainnya.

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini mendorong sekolah untuk memberikan kesempatan bagi siswanya untuk mengembangkan bakatnya dibidang olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola.