

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas masyarakat Indonesia, dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas tersebut.

Sekarang kita telah hidup dalam zaman pembangunan lahir batin, pembangunan di segala bidang kehidupan. Dalam zaman pembangunan ini kita juga harus mengembangkan kegiatan keolahragaan, baik olahraga untuk kebugaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi. Hal ini disebabkan karena zaman kemajuan sekarang ini prestasi olahraga sangat penting. Prestasi di bidang olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional dan kepercayaan diri. Dalam peningkatan prestasi ini diperlukan adanya perhatian, baik fasilitas, latihan, pemain yang berbakat dan berkualitas serta pelatih yang berskala internasional dan faktor penunjang lainnya, seperti perbaikan dan pembenahan proses belajar mengajar di sekolah.

Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mendorong mengembangkan serta membina fisik, mental maupun rohani demi kesejahteraan pribadi dan masyarakat, oleh karena itu olahraga sangat erat hubungannya dengan manusia. Manusia hidup, berfikir dan bertindak sebagai suatu keseluruhan individu tidak dapat di bagi-bagi apakah rohani saja ataupun jasmani saja.

Bila kita melakukan latihan dengan teratur maka akan dapat memberikan pengaruh terhadap tubuh kita dalam hal pertumbuhan maupun perkembangan alat-alat tubuh. Olahraga dapat merangsang tubuh kita seperti halnya otot, peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan pertumbuhan agar berjalan secara baik. Selain dari pada itu, yang dirangsang juga dalam latihan jasmani reaksi yang baik, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi dan keseimbangan.

Menyadari hal ini, maka melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh suatu lembaga akan meningkat pada olahraga profesional yang sasaran akhirnya adalah untuk mencapai prestasi khusus mengenai prestasi olahraga, kita mengenal dahulu empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu: (1) Yang melakukan olahraga sebagai kegiatan rekreasi, (2) Yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, (3) Yang melakukan olahraga untuk kesegaran jasmani, (4) Yang melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

Dari keempat dasar di atas, maka yang menjadi sasaran akhir manusia melakukan olahraga adalah untuk mencapai prestasi. Dan untuk mencapai prestasi tersebut maka di butuhkan kesabaran, keikhlasan, pengorbanan, ketekunan dalam berlatih untuk mencapai hasil yang di inginkan.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua dan hal ini sekarang telah berkembang dengan pesatnya baik di dunia maupun di indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar dari PSSI khususnya pembina permainan sepak bola yang pada umumnya terus meningkatkan dan

mengembangkan mutu persepak bola nasional kita. Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi maka dibutuhkan pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi pada setiap jenjang pendidikan formal.

Apabila ditinjau dari prestasi olahraga daerah kita, hampir semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga permainan sepak bola sangat tertinggal jauh bila dibandingkan dengan daerah-daerah lain. Kemajuan dan keberhasilan prestasi cabang olahraga dimaksud sangat ditentukan oleh keberadaan pembinaan olahraga di sekolah ataupun di luar sekolah. Suatu pembinaan yang mencapai prestasi yang baik dan memuaskan.

Pada pembinaan prestasi olahraga sepak bola khususnya dalam latihan lopatan menyundul bola perlu memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut, yaitu: kelentukan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang menentukan prestasi cabang olahraga sepak bola yaitu daya ledak otot tungkai.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dan prestasi yang gemilang dalam olahraga sepak bola perlu diperoleh pembinaan, baik fisik, mental, dan sosial serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Pembinaan olahraga ini dilakukan secara kontinyu dan sistematis dengan memperhatikan kondisi atlet itu sendiri.

Selain dari apa yang telah dijelaskan, salah satu teknik dasar yang menentukan keberhasilan dalam permainan sepak bola adalah heading atau menyundul bola. Menyundul bola adalah salah satu cara untuk menghalau bola, mengumpan dan memasukan bola dalam permainan sepak bola.

Dengan melihat permasalahan yang di temui pada siswa di SMK Negeri 1 Suwawa, maka penulis tertarik untuk mengembangkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, lebih khususnya pada keterampilan dasar lompatan untuk menyundul bola yang kurang di kuasai oleh siswa yang termasuk dalam *team liga pelajar indonesia* SMK Negeri 1 Suwawa.

Hal ini dapat terlihat dari kemampuan mereka dalam bermain sepak bola saat latihan, uji tanding, maupun saat pertandingan, dimana dari 24 orang siswa yang tercatat sebagai pemain *team liga pelajar indonesia* SMK Negeri 1 Suwawa, hanya 10 orang yang dapat melakukan sundulan dengan baik khususnya saat *melompat untuk menyundul bola*. Memperhatikan jumlah atau angka tersebut berarti hanya kurang lebih 41,66% dari total pemain *club liga pelajar indonesia* SMK Negeri 1 Suwawa yang dapat melakukan *lompatan untuk menyundul bola* dengan baik, sedangkan sisanya 14 orang atau 58,34% masih mengalami kesulitan melakukan *menyundul bola*.

Berdasarkan uraian di atas serta memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar siswa dalam *menyundul bola* pada permainan sepak bola masih rendah, maka masalah ini perlu di bahas dan di kaji melalui penelitian di lapangan.

Atas dasar inilah di adakan penelitian di lapangan dengan mengangkat judul: **“Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Team Sepak Bola Smk Negeri 1 Suwawa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin akan mengadakan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana kemampuan siswa SMK Negeri 1 Suwawa dalam melakukan gerakan menyundul bola dalam permainan sepak bola?, Apakah teknik dasar siswa dalam menyundul bola sudah baik?, Faktor-faktor apa yang menjadi hambatan pada saat menyundul bola?, Apakah latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola?

1.3 Rumusan Masalah

Yang menjadi masalah utama dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Team Sepak Bola Smk Negeri 1 Suwawa?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur apakah terdapat peningkatan keterampilan dasar siswa dalam menyundul bola pada permainan sepakbola melalui latihan plyometrik di SMK Negeri 1 Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang diharapkan peneliti terbagi atas dua hal, yaitu sebagai berikut :

A. Secara Teoritis

1. Bagi Siswa

Secara teori penelitian ini akan menjadi suatu pemebelajaran atau referensi agar dapat berlatih untuk memperdalam ilmu pada cabang olahraga sepak bola.

2. Bagi Guru

Dari hasil penelitian ini, guru bisa menjadikan sebagai bukti bahwa setiap ingin mencapai prestasi harus dibutuhkan pelatihan dan bimbingan pada setiap siswa.

3. Bagi Sekolah

Menjadikan salah satu acuan bagi sekolah dalam meningkatkan prestasi siswa dibidang olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi pemahaman peneliti selanjutnya terkait dengan latihan *plyometrik* pada umumnya, serta bisa dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

B. Secara Praktis

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat melakukan gerakan menyundul bola(heading) dengan benar sehingga dapat diterapkan pada saat permainan sepak bola.

2. Bagi Guru

Memberikan arahan-arahan yang baik dan benar ketika siswa ingin meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

3. Bagi Sekolah

Menciptakan calon atlet di masa depan yang bisa berguna bagi nusa dan bangsa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa menambah wawasan ataupun pemahaman bagi peneliti selanjutnya tentang latihan menyundul bola(heading).