

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan Sepak Bola merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh seluruh rakyat di dunia. Di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo, olahraga sepak bola bisa dikatakan sangat memasyarakat. Mulai dari pusat perkotaan sampai pada pedesaan. Hal tersebut terlihat dari antusias masyarakat mengikuti berbagai pertandingan sepak bola baik antar club, daerah, dan antar negara. Melihat animo masyarakat yang tinggi pada permainan sepak bola, maka Provinsi Gorontalo yang masih di katakan sangat belia ini tidak dapat tertinggal dengan daerah-daerah lain untuk menggalakan berbagai potensi di bidang olahraga sepak bola.

Usaha untuk meningkatkan prestasi tidak semudah itu yang di harapkan tetapi membutuhkan waktu, dan faktor-faktor lain untuk menunjang keberhasilan prestasi tersebut. Untuk itu cabang olahraga sepak bola perlu mendapat perhatian yang cukup serius dan perlu adanya pembinaan dari usia dini oleh semaua lapisan. Termasuk pengembangan melalui jalur pendidikan yaitu sekolah, sebab untuk mendapatkan bibit-bibit pemain berpotensi, pembinaan harus dimulai dari pembinaan anak usia dini, yaitu umur 10 sampai 12 tahun. Disamping itu, peningkatan pengembangan prestasi olahraga sepak bola harus pula didukung oleh latihan yang teratur, terprogram, dan terencana dengan baik.

Melihat perkembangan sepak bola dewasa ini, dari tahun ketahun mengalami perkembangan dari segi bentuk dan pola permainan. Walaupun sudah berkembang sampai ke pelosok tanah air, prestasi sepak bola di tanah air belum mampu memberikan dan menghasilkan prestasi yang kita harapkan. Kenyataan yang ada terlihat baik pada saat kejuaraan regional maupun internasional, prestasinya masih kalah bersaing dengan Negara-negara lain, perkembangan cabang olahraga di Gorontalo secara umum. Prestasi yang diraih oleh Gorontalo belumlah menggembirakan bila di bandingkan dengan daerah-daerah lainnya. Dari kenyataan tersebut, maka menimbulkan suatu pertanyaan besar mengapa hal tersebut bisa terjadi. Sementara pembinaan kita sudah dimulai dari usia dini.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola termasuk olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari tendangan dengan lawan akan dapat

mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh, melakukan dalam permainan sepak bola.

Pada cabang olahraga, baik beregu maupun perorangan kecepatan dan ketepatan memegang peranan penting dalam menunjukkan prestasi setiap atlet. Pada permainan sepak bola setiap pemain disamping memiliki kemampuan fisik dan ketepatan. Pada saat bermain para pemain sering melakukan tendangan yang tidak akurat sehingga menjadikan permainan kurang menarik. Kemampuan melakukan tendangan tepat, dan akurat menjadikan permainan semakin baik. Menendang bola dengan tepat dan akurat sangat diperlukan dalam permainan sepak bola.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar sepak bola, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping teknik-teknik dan mental. Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola khususnya dalam melakukan tendangan yang tepat dan akurat kearah sasaran. Kekuatan yang dimaksud adalah dengan menggunakan

latihan *Leg Extention* yang baik maka seorang pemain dapat melakukan tendangan dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan ketepatan dalam permainan sepak bola.

Dalam hal ketepatan menendang bola, kondisi fisik dan ketenangan harus dimiliki oleh seorang pemain yang harus diberikan latihan yang benar. Demikian pula halnya dengan para siswa dalam hal menendang bola dengan baik dan tepat masih rendah. Rendahnya belajar siswa disebabkan guru kurang memperhatikan komponen latihan siswa yang harus dengan tujuan pembelajaran. Khususnya dalam hal ketepatan menendang bola menggunakan punggung kaki, faktor ketenangan, dan akurasi sangat memegang peranan penting dalam hal ini perlu dilakukan oleh guru dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan *Leg Extention* Terhadap Ketepatan Menendang Bola Kearah Gawang Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Bonepantai.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah latihan *leg extention* berpengaruh terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran?
2. Bagaimana latihan *leg extention* berpengaruh terhadap ketepatan menendang bola kearah sasaran?
3. Adakah hubungan latihan *leg extention* dengan ketepatan menendang bola kearah sasaran?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan *Leg Extention* terhadap ketepatan menendang bola ke arah sasaran pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bonepantai?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Leg Extention* terhadap ketepatan menendang bola ke arah sasaran pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bonepantai.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat secara teoritis yaitu penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemikiran untuk mengembangkan teori olahraga pada umumnya dan teori-teori lainnya. Khususnya teori kepelatihan olahraga. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat kedudukan teori olahraga yang terdiri dari teori-teori keolahragaan yang sudah ada.
- b. Manfaat secara praktis yaitu dari adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat yang begitu besarnya untuk dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang penerapan strategi untuk sebagai salah satu solusi pemecahan masalah pembelajaran dan prestasi.