

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia, begitupun di dunia. Setiap orang, baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda mengetahui sepak bola walaupun bagi sebagian dari mereka hanya sekedar mengetahui saja dan tidak bisa untuk memainkannya, tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikannya bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia.

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim mempunyai satu buah gawang yang harus mereka jaga supaya tidak kemasukan bola. Masing-masing tim memperebutkan satu buah bola untuk kemudian dimasukkan ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan ke gawang lawan maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya. Sepak bola merupakan olahraga yang kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan berbagai komponen fisik yang dipadukan sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Lari, menendang, menggiring adalah salah satu aspek yang dominan dalam olahraga ini.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat populer di kalangan masyarakat. Termasuk di daerah Kabupaten Gorontalo sudah menunjukkan kemajuan. Hal ini terlihat pada setiap kegiatan olahraga sepak bola sangat di gemari masyarakat Kabupaten Gorontalo, tetapi belum bisa di banggakan bagi SMP Negeri 1 Tibawa karena prestasi yang di perlihatkan sangat

minim bila dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain yang berada di Provinsi Gorontalo.

SMP Negeri 1 Tibawa sebenarnya memiliki atlet-atlet olahraga terutama sepak bola. Namun kenyataan menunjukkan bahwa sekolah ini masih belum bisa menyamai prestasi olahraga di sekolah-sekolah lain di Provinsi Gorontalo. Hal ini terbukti dengan merosotnya prestasi sekolah tersebut pada LPI (Liga Pendidikan Indonesia) yang di pusatkan Kecamatan Tapa Kabupaten Bone Bolango.

Sama halnya yang terjadi pada siswa SMP N I Tibawa, Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo. Permainan sepak bola pada siswa SMP N I Tibawa masih belum memperlihatkan prestasi yang membanggakan karena belum tersentuh adanya teknik-teknik latihan seperti latihan menggunakan pemberat kaki.

Seorang pemain sepak bola tentunya harus memiliki keterampilan menendang bola. Untuk meningkatkan kemampuan melakukan tendangan jauh (*long passing*) di butuhkan latihan yang terprogram, salah satunya latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*). Latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki dapat melatih *long passing* agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seseorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius.

Adapun unsur fisik yang digunakan pada *long passing* menggunakan pemberat kaki adalah lebih megutamakan kaki, karena dalam permainan sepak bola anggota tubuh yang paling berpengaruh adalah pada kaki. Teknik yang tepat dalam memyempurnakan tendangan *long passing* adalah berlatih menggunakan alat pemberat kaki secara optimal dan disiplin. Pemberat kaki memiliki manfaat

yaitu untuk menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

Salah satu kesulitan yang di hadapi SMP Negeri 1 Tibawa adalah belum mempunyai Program latihan yang di atur secara baik sehingga apa yang di harapkan terutama masalah prestasi olahraga sepak bola belum bisa di banggakan.

Bentuk latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki ini merupakan salah satu bentuk latihan yang di tawarkan untuk dapat menambah pengetahuan tentang teknik dan Praktek sepak bola. Hal ini dapat berpengaruh terhadap permainan sepak bola terutama pada teknik *Long passing*

Agar dapat meningkatkan kemampuan *Long passing* dengan baik maka model latihan sangat perlu di kembangkan. Latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki merupakan cara yang paling tepat untuk mengembangkan kemampuan *long passing* karena latihan ini merupakan model latihan dengan menggunakan system pengelompokkan/tim kecil yaitu antara empat atau enam orang yang mempunyai kemampuan yang berbeda dalam arti yang mampu mengajarkan kepada orang yang belum mampu, dalam hal ini di harapkan mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri dan mental individu untuk bekerja sama demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan Beban Dengan Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Melakukan *Long passing* Pada Permainan Sepak Bola Siswa Smp Negeri I Tibawa Kabupaten Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa SMP Negeri 1 Tibawa melakukan teknik latihan beban menggunakan pemberat kaki dapat meningkatkan *long passing* pada permainan sepak bola
2. Tetapi belum bisa di banggakan bagi SMP Negeri 1 Tibawa karena prestasi yang di perhatikan sangat minim bila dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain yang berada di Provinsi Gorontalo
3. Latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki bisa mempengaruhi kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola,
4. Besar pengaruh latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola di SMP N I Tibawa Kabupaten Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah peneliti ini adalah apakah latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki dapat mempengaruhi kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola siswa SMP N I Tibawa Kabupaten Gorontalo, dan Salah satu kesulitan yang di hadapi SMP Negeri 1 Tibawa adalah belum mempunyai Program latihan yang di atur secara baik sehingga apa yang di harapkan terutama masalah prestasi olahraga sepak bola belum bisa di banggakan.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola siswa SMP N I Tibawa, Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam latihan ini adalah :

a. Manfaat Teoritis

Secara teori latihan menggunakan pemberat kaki pada permainan sepak bola sangat penting bagi siswa maupun pengajar. Hal ini terbukti bahwa dengan menggunakan pemberat kaki pada permainan sepak bola bisa meningkatkan kemampuan *Long passing* dengan baik. Latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki merupakan cara yang paling tepat untuk mengembangkan kemampuan *long passing*. Juga mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri dan mental individu untuk bekerja sama demi mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Manfaat praktis

- Bagi penulis, merupakan pengalaman dan motivasi dalam meningkatkan frekuensi kemampuan melakukan *long passing* melalui latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki serta yang berkaitan langsung dengan pembelajaran penjaskes khususnya dalam permainan sepak bola.
- Bagi siswa, sebagai bahan informasi dan pentingnya peran latihan beban dengan menggunakan pemberat kaki untuk meningkatkan kemampuan melakukan *long passing*, serta bisa mengangkat prestasi siswa dalam

cabang olahraga sepak bola di SMP N 1 Tibawa Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo.

- Bagi guru, merupakan motivasi dalam meningkatkan proses belajar mengajar terutama bagi guru penjaskes, kalangan pendidik olahraga dalam hal penggunaan menggunakan pemberat kaki dalam meningkatkan kemampuan *long passing* pada permainan sepak bola.
- Bagi sekolah, sebagai masukan dan informasi bahwa betapa pentingnya peran latihan menggunakan pemberat kaki dalam meningkatkan kemampuan *long passing* pada permainan sepak bola, masukan dan informasi yang bermanfaat ini bisa memotivasi sekolah untuk mendukung siswa-siswanya terutama dalam olahraga khususnya sepak bola. Sehingga bisa menciptakan pemuda Indonesia yang kuat, berani dalam bersaing.