

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional. Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik

bangsa dan Negara. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Melempar ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepak bola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan Melempar ke dalam sebagai salah satu teknik dasar bermain bola untuk dimasukkan ke dalam sebagai salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan.

Melempar bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari melempar ke dalam tepatnya di daerah pertahanan lawan yang dapat diselesaikan oleh pemain lain dalam hal ini lemparan ke dalam yang jauh dan terarah di daerah kemulut gawang lawan yang menyerupai tendangan sudut oleh karena itu, perlunya lempara jauh dan terarah. sedangkan untuk pemain belakang keterampilan melempar bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan melempar ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Dalam melakukan lemparan kedalam pada permainan sepak bola diperlukan koordinasi dari otot-otot yang mendukung dalam melakukan melempar ke dalam hal ini diperlukan agar lemparan ke dalam semakin jauh. Secara sepintas otot yang melakukan dalam melempar ke dalam yaitu otot lengan saja namun hal ini tidak benar, karena hanya dilakukan oleh otot lengan saja maka hasil lemparan tidak maksimal. Dengan demikian gerakan melempar ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain diantaranya otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan, Selain otot lengan dalam pelaksanaan melempar ke dalam memerlukan dukungan kekuatan otot dada dan bahu yang besar. Peranan otot punggung dalam pelaksanaan melempar bola ke dalam adalah untuk menarik badan melengkung kebelakang pada daerah pinggang dan melecutkan togok ke depan saat melempar bola. Otot punggung merupakan otot-otot penegak badan yang tersusun dari otot-otot *trapezius* dinamakan *trapezius*, sebab bentuknya mirip dengan bangun trapezium, sudut-sudutnya berada dileher, dua berada di kedua bahu, dan satu sudut lainnya melekat ditulang punggung T12.. Semakin besar kekuatan otot punggung maka lecutan togok ke depan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil melempar bola akan semakin jauh

Latihan *back up* tujuannya untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. Dalam pelaksanaan *Back Up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara statis dan secara dinamis. Pada bentuk latihan peningkatan kekuatan otot punggung menggunakan latihan *Back Up* statis mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isometris. Sedangkan pada bentuk latihan peningkatan kekuatan

otot punggung menggunakan latihan *Back Up* mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isotonis.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Back Up* Terhadap Kemampuan Melempar Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2013/2014.”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah latihan *Back Up* dapat berpengaruh terhadap kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa di SMP Negeri 1 Limboto, Bagaimana latihan *Back Up* dapat berpengaruh terhadap kemampuan melempar ke dalam bola pada permainan sepak bola siswa di SMP Negeri 1 Limboto, Adakah korelasi latihan *Back Up* dengan kemampuan melempar bola pada siswa kelas VIII pada dalam permainan sepak bola siswa di SMP Negeri 1 Limboto?

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Berapa besar pengaruh latihan *Back Up* Terhadap Kemampuan Melempar Bola ke dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2013/2014?"

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Back Up* terhadap kemampuan melempar bola kedalam pada permainan sepak bola, khususnya Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2013/2014.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan cabang olahraga khususnya sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo

##### **1.5.2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam proses belajar mengajar untuk pencapaian prestasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo.