

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam kategori permainan beregu yang dimana menggunakan bola, lapangan serta dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu disebut keseblasan. Regu ataupun keseblasan yang berada dilapangan setiap pemainnya memiliki posisi atau peran masing-masing mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, sampai pemain depan dengan tujuan agar dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola.

Di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Biasanya permainan sepak bola ini dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap keseblasan. Suatu keseblasan dinyatakan sebagai pemenang apabila keseblasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Dalam permainan sepak bola ini diperlukan kerja sama tim yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik serta didukung pula dengan teknik yang benar. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepak bola tidak akan tercapai. Oleh karena itu, untuk dapat

bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola yang diantaranya adalah :

1. Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Dribbling dalam sepak bola dapat didefinisikan sebagai cara menguasai bola dengan kaki pada saat kamu bergerak atau bermain di lapangan.

Dribbling dalam permainan sepak bola harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan saat bergerak, berdiri atau bersikap dalam bermain sepak bola merupakan keterampilan dasar. Dalam men-*dribbling* dapat bermacam-macam cara, di antaranya sebagai berikut : men-*dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, men-*dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, men-*dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

2. Teknik Mengoper (*Passing*)

Teknik mengoper bola atau *passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. *Passing* ini diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengelola bola. Ada bermacam-macam cara dalam melakukan *passing* diantaranya : *passing* menggunakan

kaki bagian dalam, *passing* menggunakan punggung sepatu, *passing* menggunakan drop pass, dan *passing* give and go.

3. Teknik Menghentikan bola (*Trapping*)

Trapping adalah cara menghentikan bola dengan menggunakan kaki, paha, ataupun dada. Penguasaan teknik ini sangat diperlukan dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik *trapping* terjadi pada saat pemain menerima bola dari pemain lain dan mengontrolnya.

4. Teknik Menyundul (*Heading*)

Sepak bola memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan olahraga lain, yaitu kepala dapat digunakan dalam permainan. Pada awalnya menggunakan kepala tersebut dikhawatirkan dapat membahayakan keselamatan. Akan tetapi, setelah dilakukan dan dijelaskan oleh orang yang berpengalaman maka penggunaan kepala dalam olahraga ini dilegalkan. Adapun teknik-teknik dalam menyundul bola atau *heading* ini adalah sebagai berikut : menggunakan kepala, menyundul bola ke bawah, menyundul bola sambil diving.

5. Teknik menembak (*Shooting*)

Inti dari permainan sepak bola adalah menembak atau *shooting*. Menembak ini sangat diperlukan dan berpengaruh pada laju arah bola. Teknik menembak ini harus sering dilatih karena dapat menentukan arah tendangan yang kita inginkan pada saat menendang.

6. Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*)

Ketika bola sepenuhnya melewati garis pinggir atau garis gawang maka bola tersebut berada diluar permainan, memulai lagi permainan setelah bola keluar melewati garis pinggir.

Seperti yang telah dikemukakan diatas, bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah lemparan kedalam (*throw-in*). Dalam permainan sepak bola saat sekarang ini seorang pemain sepak bola dituntut untuk dapat melakukan lemparan kedalam (*throw-in*) sejauh mungkin dengan baik dan benar. Hal ini dikarenakan dengan kemampuan *throw-in* yang baik dapat dipergunakan untuk memulai penyerangan. *Throw-in* ada saatnya menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim, dikatakan menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim apabila pada saat pertandingan mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol kegawang lawan dengan lemparan yang jauh ke arah gawang lawan.

Throw-in dapat digunakan untuk memulai penyerangan kedaerah lawan yang pada akhirnya dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol. Untuk itu seorang pemain bola diharapkan memiliki kemampuan *throw-in* yang baik. Agar seorang pemain memiliki kemampuan *throw-in* yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dan kontinyu dengan metode latihan yang sesuai.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lemparan kedalam (*throw-in*) adalah dengan cara latihan beban, dengan melakukan latihan beban diharapkan dapat meningkatkan power otot lengan, dengan meningkatnya

power akan memberikan tenaga pada otot lengan sehingga dapat melakukan *throw-in* dengan baik.

Throw-in bermanfaat melakukan umpan jarak dekat atau jarak jauh sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dalam penelitian ini nantinya diusahakan agar hasil *throw-in* baik (dengan jarak jauh), karena *throw-in* dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan sebagai umpan lambung kedepan gawang lawan sebagai awal dari suatu penyerangan. *Throw-in* yang semakin jauh akan semakin baik dan menguntungkan suatu tim.

Di SMK Negeri 1 Batudaa permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh pemain sepak bola putra karena olahraga ini merupakan olahraga yang sangat menarik dan populer dan bukan suatu yang asing buat mereka. Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, lebih khususnya pada lemparan kedalam yang kurang dikuasai oleh siswa SMK Negeri 1 Batudaa. Melihat kurangnya keterampilan permainan sepak bola yang didemonstrasikan oleh siswa SMK Negeri 1 Batudaa khususnya cara melakukan lemparan kedalam perlu dilakukan latihan yang maksimal untuk mendapatkan hasil lemparan kedalam yang jauh.

Agar meningkatnya kemampuan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola berhasil metode pembelajaran sangat perlu dikembangkan, metode latihan *push up* dan *pull up* yang merangsang otot lengan bagian bisep, trisep, otot dada merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan melakukan lemparan kedalam. Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan

penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini, guna mengetahui seberapa besar perbedaan latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa.

Dari permasalahan di atas, maka penulis sangat tertarik melakukan suatu penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan teknik lemparan kedalam pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa dimana peneliti memformulasikan dalam judul, “ ***Perbedaan Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Kemampuan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Pemain Sepak Bola Putra Siswa SMK Negeri 1 Batudaa*** “.

1.2 Identifikasi Masalah

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

Bagaimana kemampuan pemain sepak bola putra siswa SMK Negeri 1 Batudaa dalam melakukan lemparan kedalam pada permainan sepak bola?, Faktor-faktor apa yang menjadi hambatan pada saat melakukan lemparan kedalam?, Apakah latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lemparan kedalam? Apakah latihan *pull up* dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lemparan kedalam? Apakah kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lemparan kedalam?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini

Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *push up* dan *pull up* Terhadap Kemampuan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Pemain Sepak Bola Putra Siswa SMK Negeri 1 Batudaa?.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra siswa SMK Negeri 1 Batudaa, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra siswa SMK Negeri 1 Batudaa, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra siswa SMK Negeri 1 Batudaa.

1.5 Manfaat Penelitian

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

A. Secara Teoritis

1. Bagi Siswa

Secara teori penelitian ini akan menjadi suatu pembelajaran 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 *push up* dan *pull up* pada umumnya, serta bisa dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

B. Secara Praktis

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat melakukan lemparan kedalam (*throw-in*) 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 lemparan kedalam (*throw-in*).