

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Pemain sepak bola harus membutuhkan kerja sama tim yang kompak di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Teknik-teknik dasar permainan sepak bola sangat penting untuk diketahui, sebagai langkah menuju permainan yang baik dan menarik untuk ditonton. Teknik-teknik dasar itu adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan melempar bola. Menurut Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010: 2).

Tujuan dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepak bola.

Suatu kesebelasan sepak bola yang baik, kuat dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang baik. Untuk mencapai kerjasama team yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari berbagai macam teknik dasar sehingga dapat

memainkan bola dalam segala posisi dengan cepat, tepat, dan cermat tanpa harus mengalami kesalahan yang berarti.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik menyundul bola. Teknik menyundul bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak yang merupakan sulit akan tetapi penting untuk dikuasai oleh setiap pemain terutama oleh pemain depan, pemain belakang, pemain tengah dan bahkan oleh penjaga gawang. Pemain depan atau striker mempunyai kemampuan menyundul bola atau *heading* dengan baik berarti pemain tersebut dapat menguasai permainan bola-bola atas atau bahkan bisa menyelesaikan dengan baik umpan bola atas sehingga menghasilkan gol..

Untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain harus menguasai teknik dan fisik yang baik. Dengan teknik dan fisik yang prima maka pemain tersebut dapat bermain sampai dengan waktu 2x45 menit tanpa mengalami kelelahan untuk mencapai kemenangan. Kemampuan fisik yang prima tidak dapat dicapai dengan hanya mengandalkan kemampuan fisik tanpa harus membuat program latihan yang menunjang kemampuan atlet itu sendiri.

Latihan *squat thrust* merupakan bentuk latihan kelincahan untuk mengubah posisi tubuh, hal ini dikarenakan dalam permainan sepak bola arah bola ataupun dalam proses mengumpan bola dalam permainan tidak selamanya tertuju pada arah atau pada rekan se tim. Oleh karena itu latihan untuk mengubah posisi tubuhlah yang harus menjadi suatu metode latihan untuk latihan menyundul bola pada permainan sepak bola.

Di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo, permainan sepak bola ini bukan hanya sekedar menjadi permainan hiburan yang dimainkan oleh para siswa untuk mengisi waktu luang baik dipagi hari maupun disore hari. Akan tetapi juga menjadi permainan yang harus ditekuni, hal ini dikarenakan sepak bola merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran, dan sebuah bukti bahwa di SMP Negeri 10 sudah beberapa kali mengikuti Liga Pelajar Indonesia (LPI). Akan tetapi keantusiasan mereka tersebut tidak menjamin bahwa mereka dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar. Terlebih lagi ketika melakukan gerakan menyundul bola, hampir seluruh siswa kelas VII tidak dapat melaksanakannya dengan baik dan benar. Pernyataan tersebut berdasarkan hasil observasi awal waktu PPL 2 menunjukkan hasil, yakni dari seluruh sampel (20 orang) sebanyak 3 (15%) orang termasuk dalam klasifikasi “baik” dan 2 (10%) orang termasuk dalam klasifikasi “cukup baik”, serta 15 (75%) orang termasuk dalam klasifikasi “kurang baik. Hal ini dikarenakan para siswa belum dapat sepenuhnya memahami unsur-unsur pendukung agar terlaksananya gerakan menyundul bola dengan baik dan benar.

Unsur-unsur yang dimaksudkan disini oleh peneliti adalah: (1) posisi kaki (2) lompatan (3) perkenaan bola dan (4) mendarat. Selain itu juga ada satu hal yang perlu jadi perhatian khusus dalam menyundul bola yaitu metode latihan yang digunakan.

Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh siswa dikelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo tersebut harus ditangani melalui sebuah alternatif

latihan *squath thrust* yang nantinya dapat membuat berpengaruh terhadap siswa dalam mencapai hasil yang optimal.”.

Berdasarkan alasan dan uraian tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang **“Pengaruh Pelatihan *Squath Thrust* Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Pada Bola Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo ”.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Olahraga sepak bola membutuhkan kemampuan fisik yang prima, untuk menjadi pemain yang handal harus menguasai teknik-teknik permainan yang baik, pemilihan latihan yang tepat akan mudah meningkatkan kemampuan fisik atlet, kemampuan menyundul bola pada siswa putera kelas VII SMP N 10 kota gorontalo masih kurang.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *squath thrust* terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squath thrust* terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Asil penelitian ini diharapkan bermamfaat dalam mengembangkan progaram latihan dalam cabang olahraga sepak bola khususnya dalam kemampuan menyundul bola.
2. Hasil penelitian ini diharakaan dapat membantu untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam menyundul bola pada pemainin sepak bola agar mencapai hasil yang optimal.
3. Dari hasil penelitian ini adalah merupakan satu tambahan ilmu pegetauan dan pemahaman penelitian tentang pendidikan jasmani dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentukan atlit-atlit kususnya sepak bola di sekolah masing-masing.

b. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat bagi pembaca dan peneliti.
2. Bagi pembaca penelitian ini dapat dijadikan saran atau mengetahui pengembangan teori olahraga kususnya ilmu kepelatihan olahraga.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk peneliti selanjutnya.
4. Penelitian ini juga sebagai tambahan ilmu bagi peneliti sendiri, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau guru.