BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Berbagai ajang kejuaraan sepak bola banyak digelar baik berskala dunia atau kejuaraan nasional di sebuah Negara.

Ajang dunia yang sangat populer adalah piala dunia (*world cup*) yang diselenggarakan oleh *Federation International de football Association* (FIFA) yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali. FIFA didirikan di Paris (Perancis) pada tanggal 21 Mei tahun 1904 atas gagasan tokoh sepak bola Perancis Jules Rimet dan Hendry Delaunay (Neggala, 2006: 1).

Di Indonesia, organisasi sepak bola nasional adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan pada 19 April tahun 1930 atas gagasan Ir. Soeratin Sostrosugondo. PSSI menjadi anggota (FIFA) sebagai induk organisasi sepak bola dunia pada tahun 1952 (Nenggala,2006: 1).

Sebagaimana diulas sebelumnya, sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan masing-masing tim mempunyai satu buah gawang yang harus mereka jaga supaya tidak

kemasukan bola. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Muhajir (2006: 2) bahwa sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Masing-masing tim memperebutkan satu buah bola untuk kemudian dimasukan ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukan bola ke gawang 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.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan sepak bola perlu adanya kerja keras. Kerja keras tersebut dapat diperoleh melalui latihan. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara saksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental. Untuk membuat atau membentuk atlet sepak bola yang baik seorang pelatih harus memiliki suatu metode latihan yang baik pula sesuai dengan kemampuan dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet, metode latihan yang dimaksud oleh penulis dalam hal ini adalah latihan menendang.

Menendang adalah bentuk atau teknik dasar dalam permainan sepak bola yang paling dominan. Adapun hasil yang didapat oleh tendangan dalam sepak bola bisa berupa tendangan datar atau pendek (*shot passing*) dan tendangan jauh (*long passing*).

Keahlian dalam melakukan tendangan jarak jauh atau *long passing* sangat menguntungkan bagi klub yang memiliki permainan bagus. Sebagai contoh kemampuan Firman Utina dalam umpan-umpan jarak jauhnya kerap kali dimanfaatkan teman-temannya untuk mencetak gol, efek positif lainnya dari tendangan jauh atau *long passing* terutama yang didaerah pertahanan lawan sering dimanfaatkan oleh para pemain handal selain sebagai umpan yang membahayakan gawang lawan juga sering menciptakan gol, kondisi tersebut bisa terjadi secara langsung akibat panjang gawang terkecoh atau salah antisipasi. Bisa juga terjadi akibat kesalahan pemain bertahan, atau memang terjadi karena pemain penyerang dapat memanfaatkan umpan dengan baik sehingga menghasilkan gol.

Agar tendangan jarak jauh tersebut dapat dilakukan dan bisa mencapai sasaran dengan baik tentu diperlukan kondisi fisik yang baik pula, dalam hal ini yang diperlukan adalah *power* tungkai. Power tungkai berhubungan langsung dengan kekuatan yang dimiliki oleh otot tungkai seorang pemain untuk dapat menghasilkan tendangan yang jauh atau keras.

Idealnya, salah satu komponen yang dibutuhkan seorang pemain sepak bola adalah memiliki *power* tungkai yang baik, hal ini diperlukan untuk melakukan tendangan *long passing* agar menghasilkan tendangan yang keras dan akurat maka diperlukan latihan *leg extension* dan *ankle weight*. Kedua jenis latihan beban ini dipandang memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk power

tendangan melalui pemberian *threatmen*/latihan rutin pada bagian otot tungkai seorang pemain.

Permasalahan selanjutnya sebagaimana hasil pengamatan awal penulis selama melakukan PPL bahwa tendangan *long passing* para siswa yang ada di Sekolah tersebut belum begitu keras dalam permainan sepak bola hal ini disebabkan karena lemahnya kekuatan *power* tungkai yang dimiliki oleh para siswa. hal ini terjadi karena kurangnya latihan *leg extension* dan *ankle weight* yang diberikan oleh guru olahraga yang dapat juga diakibatkan oleh keterbatasan waktu yang dimiliki guru untuk melakukan pembimbingan kepada para siswa.

Hal ini dapat dipahami mengingat waktu pendidikan olah raga bagi siswa dalam 1 minggu hanya 2 X 45 Menit, belum ditambah padatnya kegiatan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh siswa.

Berdasarkan kondisi di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Leg extension* dan *ankle weight* Terhadap Kemampuan Melakukan *long pass* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA Negeri I Limboto”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan, melakukan tendangan *long passing* yang keras dalam permainan sepak bola? Apakah latihan *leg extension* dapat meningkatkan kemampuan melakukan tendangan *long passing* yang keras

dalam permainan sepak bola, Bagaimana pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan dalam permainan sepak bola?, Apakah korelasi latihan *ankle weight* dengan kemampuan melakukan tendangan *long passing* yang keras dalam permainan sepak bol ?, Apakah terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan melakukan tendangan dalam permainan sepak bola ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *leg extension* dan latihan dan *ankle weight* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri I Limboto Kabupaten Gorontalo ?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah “Mengetahui pengaruh latihan *leg extension* dan latihan dan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola pada.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

- 1) Sebagai pengalaman berharga dalam rangka mengaplikasikan pengetahuan keterampilan yang di milikinya, sekaligus akan menjadi bahan motivasi

untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian ilmiah terkait dengan pengembangan prestasi olahraga.

- 2) Memberikan wawasan lebih luas bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan *leg extension* dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga, khususnya tentang *long pass* pada permainan sepak bola.
- 3) Manfaat penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga didalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola
- 4) Manfaat penelitian ini dapat merangsang penelitian lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang sepak bola

b. Manfaat praktis

- 1) Menumbuhkan kesadaran bagi siswa atau atlit bahwa dengan latihan secara sistematis dan kesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang lebih tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat di bidang olahraga.
- 2) Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka mengembangkan kurikulum kedepan, termasuk juga sebagai tambahan bahan referensi dan koleksi bagi perpustakaan.