

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan olahraga harus diupayakan dikarenakan tujuan pendidikan pada hakikatnya adalah proses terus menerus manusia untuk mengulangi masalah-masalah yang di hadapi sepanjang hayat. Siswa harus benar-benar dilatih dan dibiasakan berpikir secara mandiri. Salah satu ukuran meningkatnya kesejahteraan masyarakat terletak pada tingkat pendidikan masyarakat itu sendiri. Dengan memiliki pandangan yang relevan diharapkan masyarakat dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri.

Olahraga merupakan satu rangkaian kegiatan yang bisa membawa Negara menjadi terkenal. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki untuk mengharumkan nama bangsa, baik ditingkat nasional maupun internasional. Kemajuan suatu Negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti Negara-negara maju di Eropa maupun di Negara negara lainnya. Sekarang ini olahraga merupakan salah satu bagian hidup yang terpenting dari aktifitas hidup manusia, karena kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.. oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta disiplin, berjiwa sportifitas yang tinggi meningkatkan prestasi. Seorang guru dalam meningkatkan prestasi olahraga. Dalam meningkatkan perestasi belajar siswanya harus berupaya

untuk lebih kreatif dalam melatih olahraga.

Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberikan kebugaran jasmani selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Kegiatan olahraga sekarang ini telah benar-benar menjadikan bagian masyarakat kita, baik pada masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling baik. Telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk kesegaran dan kesehatan jasmani dan rohani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi, sedangkan atlet baik amatir dan profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari masyarakat, meskipun persepakbolaan Indonesia belum menunjukkan prestasi yang membanggakan. Akhir-akhir ini prestasi sepak bola di Indonesia mengalami kemajuan, hal ini dapat dilihat dari prestasi di tingkat ASEAN, Indonesia berhasil menjadi juara dua dan sudah dapat bersaing dengan Negara lain seperti Thailand, Singapura, dan Vietnam. Dewasa ini sepak bola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu luang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya.

Sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga

digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Terutama melakukan tendangan bebas yang akurat yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Melakukan tendangan bebas akan membutuhkan beberapa kecerdikan. Jika tim anda diberikan tendangan bebas di sisi kiri kotak penalti area lawan, maka pilihan terbaik adalah melakukan tendangan bebas dengan kaki kanan anda. Dan jika anda melakukan tendangan bebas dari sisi kanan, kaki kiri anda akan menjadi pilihan yang terbaik. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sangat diperlukan.

Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepak bola sudah dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sangat diperlukan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola salah satunya adalah operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan tembakan (*shooting*). Teknik operan atau tembakan baik jarak jauh maupun jarak dekat merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepak bola.

Tendangan jarak jauh ( tendangan bebas ) mempunyai arti penting dalam permainan sepak bola, tidak sedikit gol-gol tercipta dari hasil tendangan jarak jauh. Dalam setiap pertandingan sepak bola, tendangan jarak jauh sangat sering

dilakukan oleh setiap pemain, karena selain digunakan untuk mencetak gol juga dapat digunakan untuk memberikan umpan jauh kepada teman satu tim atau sapuan di daerah pertahanan sendiri (*clearent*).

Tendangan jarak jauh pun dapat digunakan untuk tendangan penjuru, tendangan bebas untuk membuang bola dari serangan lawan dan sebagainya. Jadi, tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan dan mempunyai arti yang sangat penting. Pemain di daerah selama ini juga sering menggunakan tendangan jarak jauh baik pada saat latihan maupun bertanding. Selama ini peneliti mengamati kebanyakan dari pemain memiliki tendangan yang kurang akurat dalam melakukan tendangan jarak jauh. Dalam permainan sepak bola pemain dituntut untuk aktif bergerak. Berlari mencari ruang, mendribel bola kemudian melepaskan umpan jauh kepada teman satu tim. Dalam hal ini keseimbangan setiap pemain mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh. Keseimbangan dalam permainan sepak bola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh. Pemain yang memiliki tungkai yang panjang belum tentu memiliki kekuatan otot tungkai yang besar. Hal ini dikarenakan dibutuhkannya program latihan yang dikhususkan terhadap kekuatan otot tungkai. Dengan kekuatan otot tungkai yang besar pemain dapat melakukan tendangan yang keras itupun harus disertai dengan teknik dasar yang baik pula. Dengan mengetahui kegunaan dan tujuan dari tendangan, maka para pemain sepak bola diharapkan memahami dan kemudian menerapkannya dalam

latihan maupun permainan untuk suatu pertandingan. Teknik menendang jarak jauh dalam permainan sepak bola sering dilakukan oleh seorang pemain. Pemain harus aktif bergerak dalam permainan sepak bola, maka keseimbangan dinamis akan menunjang keberhasilan pemain dalam melakukan tendangan jarak jauh.

Teknik menendang jarak jauh khususnya adalah teknik yang sangat menguntungkan apabila seorang pemain dapat melakukan dengan akurasi yang keras dan tepat. Melalui tendangan jarak jauh sering dalam suatu pertandingan tercipta gol karena penjaga gawang tidak menduga seorang pemain dapat melakukannya.

Tendangan jarak jauh biasanya menggunakan bagian kaki yaitu kurakura kaki bagian dalam. Tendangan jarak jauh biasa digunakan untuk mengumpan melewati pertahanan lawan sehingga pemain dapat dengan mudah mencetak gol. Bagi pemain belakang tendangan jarak jauh digunakan untuk membersihkan daerahnya dari serangan lawan. Tendangan jarak jauh hendaknya dilakukan dengan memperkirakan jarak dan kearah mana bola akan dituju. Pemain yang ingin mendapatkan prestasi optimal khususnya dalam menghasilkan tendangan jarak jauh yang akurat dan tepat, selain faktor teknik dan fisik seorang harus kuat sehingga tenaga bisa tersalur pada kaki yang menendang bola.

Agar tendangan bebas terarah dengan baik dan akurat harus di tunjangi dengan kondisi fisik yang baik, dalam hal ini di perlukan kekuatan tungkai bawah. Bentuk latihan tungkai untuk meningkatkan kondisi fisik tungkai bawah salah satunya yaitu latihan Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet. Latihan Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet merupakan salah satu latihan

yang dapat meningkatkan kekuatan tungkai bawah.

Dari hasil pengamatan yang didapati disekolah SMA N 1 Telaga Biru, saya menemukan beberapa hasil permasalahan yang didapati dalam hasil observasi siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Telaga Biru, yaitu sesuai hasil terdapat beberapa masalah, terutama dalam menendang bola. Sisiwa hanya dapat menendang bola akan tetapi tidak sesuai dengan target utama.

Maka dari itu berdasarka hasil observasi terdapat beberapa masalah yang didapati dalam olahraga terutama dalam olahraga sepak bola (tendangan bebas), maka dari itu saya mengabil penelitian yang meningkatkan ketepatan tendangan bebas pada cabang olahraga sepak bola yang judulnya yaitu ; Pengaruh Latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Bebas Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Telaga Biru

Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti " Pengaruh Latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Bebas Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Telaga Biru" . Harapan saya kedepan agar siswa SMA N 1 Telaga Biru dapat menendang bola dengan tepat ke daerah gawang dalam permainan sepak bola.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

Apakah latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* dapat

meningkatkan ketepatan menendang bola pada cabang olahraga sepak bola dengan akurat ke gawang lawan?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tentu tidak akan jauh dari permasalahan dan permasalahan dalam penelitian ini adalah permasalahan yang perlu dianalisis dan dipecahkan.

Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Bebas Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Telaga Biru?

### **1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya pengaruh latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* terhadap ketepatan tendangan bebas pada cabang olahraga sepak bola.

#### 1.4.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi serta gambaran kerja pada suatu penelitian yang menjadikan pendorongan dalam melakukan suatu olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan pula menjadi suatu pedoman dalam melatih olahraga *sepak bola* khususnya ketepatan tendangan bebas .

Menjadi bahan teori pelatihan permainan olahraga sepak bola bagi para pelatih, guru olahraga, serata pelatihan dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi permainan olahraga sepak bola. Untuk memperoleh bahan

pemikiran latihan yang merupakan pelengkap dalam pengembangan atau peningkatan prestasi olahraga sepak boala (tendangan bebas) baik di Sekolah maupun di lingkungan masyarakat pada umumnya. Hasil penelitian ini juga dapat kiranya bermanfaat bagi para ilmuan pendidikan terutama dalam olahraga sepak bola.