

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini Sepak bola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakannya bola pintar, kamera pengawas dan yang lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka sendiri saat ada hujan ataupun panas. Prestasi yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis psikologis, dan lingkungan.

Melihat perkembangan prestasi olahraga khususnya Sepakbola di Indonesia semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, Sepakbola adalah olahraga yang sangat merakyat di Indonesia, sehingga sebagian besar orang Indonesia gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain Sepakbola, namun ini adalah suatu hal yang kontradiksi, olahraga yang paling populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah Regional saja masih kurang bila dibanding dengan negara tetangga. Sangat jauh memprihatinkan permainan Sepakbola Nasional, bila dibandingkan misalnya dengan Liga Inggris yang begitu cantik, menarik serta penuh taktik Sepakbola dan strategi yang canggih.

Mengapa terjadi kontradiksi yang seperti itu? Bukankah olahraga Sepakbola yang sangat populer di Indonesia yang digemari banyak orang dengan demikian banyak yang ingin bermain sehingga bisa dijaring pemain-pemain berbakat, Tetapi

kenyataannya tidak seperti itu, persepakbolaan di Indonesia masih kalah jauh dengan negara- negara tetangga.

Menurut Aris Setiawan dalam Ansori mohamad (2009:1) menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olah raga nasional adalah konsep latihan (training) itu sendiri. Sepakbola Nasional (apalagi regional/lokal), yang disebut latihan Sepakbola lebih sering hanya bermain "bermain bola". Latihan Sepakbola hanya dianggap sekedar berkumpul-kumpul saja, tendang bola sebentar langsung "bermain Sepakbola" sebelas lawan sebelas dilapangan. Bisa dibayangkan, dalam satu kali "bermain Sepakbola" berapa kali rata-rata seseorang pemain menendang bola hanya 10-20 kali saja, dan dengan semakin berbakat seseorang, dia akan semakin menonjol, tetapi bagi yang "kurang berbakat" maka ia akan semakin tertinggal. Karena dilatih untuk "bermain sepak bola" maka teknik Sepakbolapun tidak berkembang .

Yang paling penting saat ini adalah sikap dan mental dari semua unsur yang terlibat dalam pembinaan, baik pembina, pelatih, masyarakat maupun pemain itu sendiri. "Setiap individu harus berani dan dengan jujur mawas diri untuk melihat kekuatan atau kelebihan dan kekurangan maupun kelemahan masing masing. Kita perhatikan gerakan-gerakan para pemain Sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain Sepakbola.

Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah Lokomotor, Non lokomotor dan Manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak gawang (shooting at the goal), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping).

Kecerdasannya dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan faktor-faktor lain yang mendukung dalam pelatihan Sepakbola, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan latihan variasi squat. Untuk mencetak gol (Shooting). Kebanyakan pola permainan mengandalkan shooting jarak jauh, hal ini dikarenakan rapatnya baris pertahanan.

Adu finalti atau lebih tepat di sebut adu tendangan finalti, merupakan cara yang sekarang sering di pakai untuk menentukan pemenang dalam pertandingan sepak bola yang di akhiri dengan kemenangan/kekalahan. Adu finalti di lakukan setelah pertandingan berlangsung 90 menit dan di lanjutkan 2 kali 15 menit perpanjangan waktu namun ke adaan masi seri, biasanya terjadi ketika sistim gugur. Dan tendangan finalti biasnya terjadi ketika lawan melakukan pelanggaran di daerah gawangnya.

Menendang bola adalah melakukan aksi pada bola agar dapat bergulir, bergerak dari bola semula. Pada dasarnya permainan sepak bola khususnya masalah menendang bola, banyak sekali gerakan-gerakan yang semuanya itu ditujukan pada kerasnya tendangan dan jauhnya tendangan. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik terlebih dahulu kita harus belajar dan menguasai teknik dasar sepak bola yang benar. Untuk itu peran pembina atau pelatih bagi pemain mutlak dibutuhkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa di SMK Negeri 1 Bone Raya Pada kelas X masi terdapat siswayang belum terlalu kuat tendangannya, pada saat tendangan finalti, hal ini di sebabkan karena kekuatan otot tungkainya belum terlalukuat, kaitannya dengan ini, maka latihan yang di anggap cocok mengatasi masalah di atas adalah dengan latihan p ariasi squat

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pengamatan saya dapat diidentifikasi sebagai permasalahan : siswa pada saat melakukan tendangan finalti tidak mempunyai ketepatan yang bagus. lemahnya siswa pada saat melakukan tendangan finalti.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di bahas di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan variasi *squat* terhadap ketepatan tendangan finalti dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X Smk Negeri 1 Bone raya?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi *Squat* terhadap ketepatan tendangan finalti dalam permainan sepak bola

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Untuk pelatih, di harapkan dapat memberikan solusi yang terbaik pada atlet serta dapat membina atletnya dengan benar dan dapat memberikan latihan yang seharusnya di butuhkan atlet.
2. Untuk pemain, menambah pengetahuan serta dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan yang di butuhkan dan dapat juga mengembangkan keterampilanya dalam cabang olah raga sepak bola.
3. Untuk club atausekolah, meningkatkan prestasi serta dapat mengharumkan nama baik dan dapat memberikan kontribusi yang berarti juga.
4. untuk peneliti yaitu sebagai pedoman untuk menjadi seorang pelatih dan guru di sekolah-sekolah atau club-club yang akan dididik nantinya. Serta menjadi bahan penelitian yang lebih lanjut.