

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan olahraga harus di upayakan di karenakan 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 intemasional. 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 satu 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.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik permainan yaitu tendangan bebas, tendangan finalti, lemparan kedalam dan lain sebagainya sangatlah berperan penting dalam permainan ini. Dalam hal ini tujuan saya yaitu meningkatkan kemampuan lemparan kedalam yang baik dan benar, melakukan lemparan kedalam akan membutuhkan kemampuan yang besar agar lemparan tersebut bisa maksimal dan tidak dapat di halangi oleh lawa.

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*), lemparan kedalam, menggiring (*dribbling*), dan tembakan (*shotting*). Teknik operan khususnya lemparan kedalam yang dapat di lempar jauh maupun merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dipunyai masing-masing pemain.

Lemparan kedalam (*throw in*) mempunyai arti penting dalam permainan sepak bola. Dalam setiap pertandingan sepak bola, lemparan kedalam sangat sering dilakukan oleh setiap pemain.

Lemparan kedalam yang sangat bagus yakni lemparan yang dapat dilempar dengan jauh. Lemparan kedalam dengan jarak jauh dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan dan mempunyai arti yang sangat penting. 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 lemparan kedalam dengan jauh. Keseimbangan dalam permainan sepak bola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Keberhasilan melakukan lemparan kedalam dengan jauh yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan lemparan kedalam dengan baik dan benar. Pemain yang memiliki otot lengan yang kuat belum tentu memiliki kekuatan melempar bola dengan jauh. Hal ini dikarenakan dibutuhkannya program latihan yang dikhususkan terhadap kekuatan otot lengan. Dengan kekuatan otot lengan yang besar pemain dapat melakukan lemparan kedalam dengan jauh itupun harus disertai dengan teknik maupun cara yang baik pula. Dengan mengetahui kegunaan dan tujuan dari lemparan kedalam, maka para pemain sepak bola diharapkan memahami dan kemudian menerapkannya dalam latihan maupun permainan untuk suatu pertandingan..

Lemparan kedalam biasa digunakan untuk mengumpan melewati lawan sehingga pemain dapat dengan mudah mendribel bola. Pemain yang ingin mendapatkan prestasi optimal khususnya dalam menghasilkan lemparan yang jauh yang akurat dan tepat, selain faktor teknik dan fisik seorang harus kuat sehingga tenaga bisa tersalur pada lengan yang melempar bola.

Agar lemparan terarah dengan baik dan akurat harus di tunjangi dengan kondisi fisik yang baik, dalam hal ini di perlukan kekuatan otot lengan dengan

baik. Bentuk latihan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya lengan salah satunya yaitu latihan *Pus Up*. Latihan *Pus Up* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Dari hasil pengamatan yang didapati di sekolah SMP N 1 Bongomeme, saya menemukan beberapa hasil permasalahan dalam hasil observasi siswa putra Kelas V11 SMP Negeri 1 Bongomeme yang mengikuti extra kolikuler, yaitu sesuai hasil terdapat beberapa masalah, terutama dalam melakukan lemparan kedalam. Sisiwa hanya dapat melempar bola akan tetapi tidak sesuai dengan kejauhan yang di inginkan.

Maka dari itu berdasarka hasil observasi terdapat beberapa masalah yang didapati dalam olahraga terutama dalam olahraga sepak bola (lemparan kedalam), maka dari itu saya mengabil penelitian yang meningkatkan jauhnya lemparan kedalam pada cabang olahraga sepak bola yang judulnya yaitu ; Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Bongomeme.

Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti " Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Bongomeme". Harapan saya kedepan agar siswa ekstrakulikuler SMP N 1 Bongomeme dapat melempar bola dengan tepat dan jauh ke rekan setimnya dalam permainan sepak bola.

1.2 Identifikasi Masalah

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

Apakah latihan *Push Up* sudah diterapkan pada siswa extra kurikuler sepak bola SMP N 1 Bongomeme. Apakah latihan *Push Up* dapat meningkatkan jaunya lemparan kedalam pada cabang olahraga sepak bola dengan akurat ke rekan setimya. Mengapa para pemain pada club ini tidak dapat melempar bola dengan jauh dan akurat ke rekan setimya.

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 *Push Up* Terhadap Peningkatan jauhnya lemparan kedalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bongomeme?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya pengaruh latihan *Push Up* terhadap jaunya lemparan kedalam pada cabang olahraga sepak bola kelas ekstrakurikuler.

1.5 Manfaat Penelitian

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 lemparan kedalam.

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 bola (lemparan kedalam) 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.