

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat di seluruh dunia. Permainan sepak bola sangat membutuhkan kemampuan fisik dan taktik yang baik. Oleh karena itu agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dan taktik dalam cabang olahraga sepak bola perlu adanya perhatian yang serius dari PSSI yang kita ketahui bersama sebagai induk organisasi sepak bola khususnya dalam membina atlet-atlet usia dini agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Sepak bola sekarang bukan hanya menjadi sekedar hiburan semata, melainkan sudah menjadi cita-cita bagi setiap orang yang ingin berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola. Dengan demikian untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal perlu adanya pembinaan atlet-atlet mulai dari usia dini dengan latihan-latihan yang direncanakan dan sistematis serta dalam pengawasan PSSI dan pelatih yang profesional agar regenerasi pemain sepak bola yang ada di Indonesia dapat berjalan baik dan meraih prestasi yang maksimal.

Setiap pemain sepak bola agar dapat meraih prestasi yang maksimal diwajibkan menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepak bola untuk mendapat hasil yang maksimal setiap pemain sepak bola harus bisa memanfaatkan setiap peluang untuk bisa menciptakan gol ke gawang lawan dan salah satu cara agar dapat menciptakan gol ke gawang lawan yaitu dengan cara menyundul bola ke gawang lawan. Menyundul bola merupakan salah satu tehnik dasar sepak bola yang menuntut skill yang tinggi agar dapat memenangkan bola-bola atas, baik untuk mengoperkan bola kepada teman atau menciptakan gol ke gawang lawan.

Untuk dapat menguasai tehnik menyundul bola dengan baik dan benar setiap pemain harus mengetahui prinsip dasar menyundul bola dengan baik dan benar. Prinsip dasar menyundul bola dengan baik dan benar yaitu menggunakan dahi bukan menggunakan kepala bagian atas, agar pemain sepak bola dapat menyundul bola sejauh mungkin.

Dari hasil observasi saya di SMP Negeri 9 Kota Gorontalo kemampuan menyundul bola siswa masih kurang baik, padahal dengan kemampuan menyundul bola dengan baik akan menguntungkan sebuah tim sepak bola dalam penguasaan bola-bola atas sehingga dapat memanfaatkan peluang dari servis bola mati agar dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Maka berdasarkan permasalahan di atas perlu diberikan latihan menyundul bola secara terus menerus dan sistematis agar dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola dengan baik.

Dari uraian dan penjelasan tersebut maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan menyundul bola sangat diperlukan dalam permainan sepak bola untuk mencapai prestasi yang maksimal. Mengingat

pentingnya unsur lompat kemampuan menyundul bola, maka perlu di teliti tentang latihan *Box Jump* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat menyundul bola. Untuk itu peneliti mengangkat judul ” Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Depth Jump* Terhadap Kemampuan lompat Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya untuk dapat melakukan tehnik lompat menyundul bola selain diperlukan penguasaan tehnik dan juga kemampuan fisik. Berdasarkan uraian di atas maka dapat di identifikasikan masalah yang di hadapi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kota Gorontalo adalah: Apakah latihan *Box Jump* dapat meningkatkan kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo?, Apakah latihan *Depth Jump* dapat meningkatkan kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo?, Apakah latihan *Box Jump* memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan *Depth Jump* terhadap lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identikasi masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Box jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo ?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo ?
3. Apakah latihan *Box Jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.
3. Untuk mengetahui latihan *Box Jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *Depth Jump*. Terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Siswa

Siswa mampu melakukan sendiri bentuk latihan tersebut agar kemampuan untuk lompat menyundul bola lebih baik dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam permainan sepak bola serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah adalah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi Peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.

1.5.2 Manfaat teoritis

1. Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan bola sepak bola melalui latihan *Box Jump* dan *Depth Jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan sundulan.

3. Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan pelatihan yang dilakukan peneliti.

4. Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa di kemudian hari.