

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, mulai dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Pencapaian prestasi olahraga dapat diraih bila pembinaan siswa melalui tahapan tingkat pemula sampai siswa berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepak bola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau pembina olahraga sepak bola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswanya. Oleh karena itu pelatih, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau pembina olahraga sepak bola harus memahami karakteristik siswanya sesuai tingkat usianya.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Perlu diketahui bahwa lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepak bola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Dari pengamatan penulis ternyata banyak pelatih dan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang kurang memperhatikan lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar yang dilakukan yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan. Lemparan ke dalam merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola, hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol ke gawang lawan diawali dari lemparan ke dalam di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain.

Hanya saja ada faktor-faktor pendukung yang harus diperhatikan untuk kesempurnaan melakukan lemparan ke dalam antara lain sebagai berikut: posisi badan, kemampuan mengayunkan lengan, reaksi, *skill*, *eksplosive power*, kecepatan dan kekuatan otot. Semuanya bisa dilakukan dengan cara berdiri di tempat dengan posisi tanpa awalan maupun dalam keadaan berlari.

Namun perlu di ketahui bahwa beberapa aspek penunjang di atas tidak akan berpengaruh sama sekali apabila dilakukan tanpa adanya konsentrasi dan kesigapan dalam melakukan lemparan. Salah satu faktor penting dalam pencapaian lemparan ke dalam yang jauh dan efisien tentunya tidak lepas dari pengaruh kekuatan otot lengan sebagai motor penggerak dalam melakukan lemparan ke dalam . Dalam meningkatkan kekuatan lemparan ke dalam yang baik perlu dilatih secara terprogram dan *continue* dengan metode latihan yang sesuai dengan bentuk latihannya.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam dengan menggunakann bentuk latihan *medicine ball*. Dengan melakukan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan dan *power* otot lengan, dengan meningkatnya kekuatan dan *power* akan memberikan tenaga pada otot lengan sehingga dapat melakukan lemparan ke dalam yang efektif dan jauh dengan baik.

Dari hasil observasi lapangan yang penulis melihat secara langsung pada siswa SMP Negeri I Tibawa saat melakukan lemparan ke dalam yakni kurangnya kemampuan siswa untuk melakukan teknik dasar sepak bola tersebut sehingga bola yang dilemparkan tidak begitu jauh dan tidak sampai pada rekan setimnya sehingga dengan mudah dihalau lawan. Hal ini disebabkan karena lemahnya kekuatan dan daya ledak otot lengan.

Merujuk pada permasalahan di atas, maka penulis dapat merumuskan judul **“Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Kekuatan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri I Tibawa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas pada siswa SMP Negeri I Tibawa, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi sebagai suatu permasalahan dalam penelitian ini yaitu: 1). Lemahnya kekuatan dan daya ledak otot lengan sehingga bola yang dilemparkan tidak begitu jauh dan tidak sampai pada rekan setim. 2). Apakah dengan latihan *medicine ball* dapat mempengaruhi peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putera Kelas VII SMP Negeri I Tibawa?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Kekuatan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri I Tibawa?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan Kekuatan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri I Tibawa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan pelatih sebagai bahan acuan dalam pembinaan kepada peserta didik untuk mengembangkan prestasi siswa dalam permainan sepak bola, serta dapat menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar permainan sepak bola.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan bagi penulis, bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta pelatih mengenai manfaat latihan *medicine ball* dalam upaya meningkatkan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola agar bisa maksimal dan dapat mencapai suatu prestasi di tingkat pelajar.