

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Sepak bola adalah cabang olahraga yang saat ini telah memasyarakat bahkan mendunia, hal ini disebabkan karena cabang olah raga sepak bola sangat mudah diterima bahkan dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat baik masyarakat pedesaan maupun masyarakat yang berada di kota-kota besar, baik di Negara berkembang dan maju, olahraga sepak bola juga menjadi salah satu cabang olahraga yang dapat mempersatukan berbagai macam etnis agama dan suku

Saat ini olahraga sepakbola telah berkembang dengan pesat, banyak turnamen sepak bola yang dilakukan di selenggarakan baik turnamen yang dilakukan oleh swasta maupun turnamen yang berada di bawah naungan PSSI Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia yang dari kelompok umur sampai pada pertandingan professional, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi para pelatih sepak bola sebab permainan sepak bolah adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama kolektif atau kerja sama tim serta membutuhkan kemampuan teknik dasar yang baik.

Setiap tim dalam permainan sepak bola tentu mengharapkan kemenangan tentunya kemenangan yang diharapkan tidak akan di dapat jika tidak adanya kerjasama tim dan di dukung oleh kemampuan keterampilan teknik dasar yang baik, selain kerjasama tim permainan sepak bola juga membutuhkan keterampilan masing-masing individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, teknik dasar yang baik serta mental bertanding yang baik pula.

Setiap cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing baik tujuan secara umum maupun secara khusus, secara umum tujuan permainan sepakbola untuk memelihara kesehatan jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran berolahraga sehingga olahraga menjadi salah satu ajang rekresai yg tidak membutuhkan biaya lebih namun dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani, serta dengan berolahraga akan dapat meningkatkan prestasi

olahraga sampai ketinggian yang lebih tinggi lagi. Tujuan ini menjadi salah satu tujuan olahraga yang secara umum, tetapi secara khusus permainan sepakbola adalah untuk memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi yang terbaik.

Tentunya keberhasilan dalam raihan prestasi akan dapat di raih dengan mudah apabila dilakukan latihan yang teratur dan terukur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang terprogram dan terencana yang memiliki tujuan tertentu, serta dilakukan oleh pelatih yang profesional dan memiliki legalitas sebagai pelatih baik pelatih daerah maupun pelatih provinsi dan pelatih nasional yang diakui oleh PSSI atau pun FIFA sebagai induk olahraga tertinggi yang ada di Indonesia dan dunia.

Permainan sepak bola saat ini sudah mengalami banyak kemajuan, akhir-akhir ini sepak bola yang dikenal dengan sepak bola modern mengalami perkembangan dengan pesat, baik dari kondisi fisik maupun keterampilan teknik dasar permainan itu sendiri. Ini dapat dilihat pada permainan sepak bola yang ada di eropa yang mengandalkan kecepatan dan kemampuan individu yang sangat menonjol, hal ini harus di ikuti oleh tim sepak bola nasional maupun Klub yang ada di Indonesia agar Indonesia tidak semakin tertinggal oleh Negara-negara eropa. Jika mengulik sejarah Indonesia adalah salah satu Negara yang belum pernah merasakan demam piala dunia, oleh sebab itu pembinaan olahraga khususnya sepak bola di Indonesia lebih mendapat perhatian lagi bukan hanya mempersiapkan atlit dan pelatih-pelatih professional namun juga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai atau yang berstandar inter nasional.

Masalah pencapaian prestasi olahraga khususnya di cabang sepak bola membutuhkan waktu yang cukup lama sebab prestasi olahraga biasa di dapat pada usia tertentu namun olahraga sepak bola akan lebih baik di capai pada usia muda seperti timnas Indonesia umur 19 tahun yang telah berhasil menjuarai piala AFF SUSUKI CAB 2013. Oleh sebab itu pencapaian olahraga prestasi pada cabang sepak bola sangat baik jika di lakukan pada usia dini dengan porsi latihan teratur.

Kondisi fisik atlet sepak bola menjadi hal utama yang harus di latih oleh seorang pelatih sepak bola, selain latihan teknik, taktik, dan mental pemain yang juga

harus mendapat perhatian penting, kemampuan fisik yang prima akan menjadi modal berharga bagi seorang atlet untuk dapat menjalankan apa yang menjadi instruksi pelatih dilapangan, selain itu mental bertanding menjadi pendukung yang utama. Seorang pemain sepak bola ketika dilapangan seringkali mengalami benturan keras, melakukan lari dengan cepat dan berhenti secara tiba-tiba semua hal ini harus dilatih dengan baik agar menjadi hal yang biasa dilakukan oleh seorang atlet.

Kondisi fisik yang baik akan dapat mendukung atlet dalam melakukan teknik dasar dalam permainan sepak bola, kondisi fisik yang baik akan membuat atlet lebih baik dalam menendang dan memberikan bola ke teman satu timnya, yang harus di kaji oleh pakar olahraga saat ini adalah bagaimana jika seorang atlet memiliki fisik yang baik namun lemah di teknik dan taktik serta mental bertanding sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik namun memiliki teknik taktik dan mental bertanding yang baik juga akan sulit mendukung kemampuan bertanding atlet ketika dilapangan nanti.

Untuk itu perlu dilakukan latihan yang lebih mengarah pada pembentukan fisik yang seiring dengan itu di dukung oleh latihan teknik, taktik, dan mental bertanding, hal ini menjadi perhatian para pelatih agar memberikan porsi yang seimbang pada saat melakukan penelitian, dimana dalam melakukan latihan tentunya setiap cabang olahraga membutuhkan porsi masing-masing. Dalam melatih kondisi fisik maka dapat dilakukan dengan melatih beberapa unsur fisik, unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khusus meliputi stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Power tungkai meliputi otot tungkai yang merupakan bagian dari anggota bagian tubuh bagian bawah atau disebut juga dengan "*Extremitas Inferior*" yang terdiri dari pinggul, paha, betis dan kaki. Sehingga otot tungkai perlu di latih khususnya gluteals, hamstring dan gastrocnemius.

Setiap cabang olahraga memiliki fisik tertentu dengan persyaratan tertentu yang harus di penuhi. Seorang pemain sepak bola harus memiliki fisik yang telah di syaratkan agar dia dapat melakukan keseluruhan teknik dasar pada saat bermain pada,

saat menyerang bahkan berlari menguasai bola dan menendang bola sejauh mungkin yang dikenal dengan tendangan long yang di perlukan untuk penyerangan saat serangan balik. Oleh sebab itu tendangan long pass perlu mendapatkan latihan yang khusus.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Limboto Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pria sudah mampu bermain bola namun belum di dukung dengan teknik dasar permainan yang baik, ini di sebabkan karena belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa bermain sepak bola, selain itu prestasi olahraga sepak bola belum mencapai hasil yang di diharapkan .permasalahan diatas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja atau akan menyebabkan kemunduran di cabang olahraga bahkan akan membuat prestasi sepak bola jauh untuk mendapatkan prestasi yang terbaik, oleh sebab itu tentunya perlu di berikan solusi akan hal ini. Slah satu yang menjadi solusinya adalah memberikan latihan yang mengarah dan terencana dengan porsi latihan yang sesuai.

Diantara berbagai macam latihan yang ada, latihan *DOUBLE LEG SPEED HOP* latihan ini lebih menitik beratkan pada kemampuan atlet dalam meningkatkan power otot tungkai sehingga dapat meningkatkan kemampuan menendang bola long pada permainan sepak bola, sebab latihan ini lebih menekankan pada power tungkai pemain sepak bola.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan penerapan latihan *Double Leg Speed Hop*. Dalam meningkatkan power tungkai untuk melakukan tendangan loop pada permaiana sepak bola dengan judul” *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Tendangan Long pass dalam Permainan Sepak Bola pada siswa putra SMAN 2 Limboto Kelas XI Kabupaten Gorontalo*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut : belum mengetahui teknik dasar permainan sepak bola, belum adanya penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola , sepak bola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat, mendunia dan sangat di gemari, menendang bola long pass merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, latihan merupakan salah satu yang penting dalam meningkatkan kemampuan menendang bola long pass. Sepengetahuan penulis belum pernah ada penelitian tentang latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan menendang bola long pass pada permainan sepak bola.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas , maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan melakukan tendangan long pass dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMAN 2 Limboto kelas XI Kabupaten Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan menendang bola long pass dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMAN 2 Limboto Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini bagi para pelatih dan guru olahraga antaralain:

1. Manfaat Teoritis

Bagi siswa dengan melihat kajian yang diharapkan parasiswa akan sadar betapa pentingnya sebuah latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap kemampuan menendang bola long pass pada permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

Pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kemampuan menendang bola long pass dalam permainan sepak bola.