

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan prestasi olahraga di zaman moderen ini yang tidak bisa di tawar-tawar lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga sepakbola, bola voli, tennis, bulutangkis, tinju, renang dan lain-lain.

Untuk mencapai tujuan diperlukan adanya kebugaran fisik, karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih kemenangan di akhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis. Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan atau atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalitas atlet, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Berikut ada dua aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total. 2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang di perlukan dalam permainan sepak bola.

Dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo sesuai pengamatan peneliti melihat bahwa, yang mana masih

terlihat masalah kurangnya kemampuan fisik, teknik seperti: teknik menendang bola, menggiring bola, gerak tipu, mengontrol bola, kurang maksimal. Demikian juga dengan teknik melakukan heading kurang keras dan cepat, bahkan arah bola tidak tepat pada sasaran karena disebabkan kurangnya latihan sehingga pada saat melakukan *heading* perkenaan bola tidak tepat pada sasaran dan kurang keras, oleh karena itu diperlukan latihan secara berulang – ulang sebab untuk menghasilkan *heading* yang keras dan tepat serta jarak yang lebih jauh secara logis sangat membutuhkan kekuatan otot perut.

Cabang olahraga sepakbola memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan olahraga lain, yaitu kepala dapat digunakan dalam permainan. Heading memang mudah tetapi tidak semudah itu jika ada lawan yang membayangkan di sisi kita. Satu hal yang tidak bisa dilupakan, banyak pemain yang cedera pada waktu melakukan heading karena mereka menghampiri bola dengan posisi yang salah, ada juga sewaktu melakukan heading tidak tepat didahi bagian depan sehingga banyak pemain mengalami cedera. Di lain pihak juga heading adalah kesempatan lawan untuk melakukan suatu gerakan-gerakan yang menyebabkan cedera serta dampaknya pada pemain yang akan melakukan heading.

Heading adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. Heading pula sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaannya, baik dalam sesi latihan maupun pertandingan seperti memasukkan bola ke gawang lawan, untuk

memberikan umpan kepada kawan dan untuk membebaskan serangan lawan dari daerah pertahanan.

Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan heading adalah dengan meningkatkan kemampuan serta kematangan otot itu sendiri dan terlebih lagi melompat, sebab dalam hal memenangkan Heading mungkin mengharuskan untuk melompat melebihi pemain lawan.

Heading sambil diving sering dilakukan di dekat gawang. Pemain penyerang yang berusaha memasukan bola ke gawang akan maju dan menjatuhkan diri menuju ke titik persentuhan dengan bola. Dan pemain belakang juga bisa melakukan diving untuk menjatuhkan bola dari posisi berbahaya yang mengancam gawangnya.

Dalam kaitannya dengan heading, peneliti melihat realita yang ada di SMP Negeri 7 Gorontalo khususnya kelas VIII, siswa tidak mampu menguasai heading yang baik saat latihan maupun saat mengikuti porseni. Mereka selalu kalah dalam memenangkan heading diudara, malah jarang melakukan teknik dasar heading dibanding teknik dasar lainnya. Siswa melakukan heading kurang baik karena belum mengetahui bagaimana sebaiknya langkah-langkah heading yang benar disamping itu juga tinggi badan, waktu bereaksi, ketepatan, kontraksi otot diperlukan juga dan masih kurang.

Demikian juga dengan faktor komponen-komponen fisik seperti, kekuatan, daya ledak otot, kecepatan serta teknik-teknik melakukan heading memiliki hubungan erat satu dengan lainnya. Dari tingkatan gerak heading, baik itu

dilakukan dengan cara berdiri di tempat atau dengan melompat, sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot.

Oleh karena itu, salah satu otot yang turut berperan dalam melakukan heading adalah otot perut. Dengan adanya kekuatan otot perut, maka kemampuan melakukan heading akan lebih efektif. Sebab untuk menghasilkan heading yang keras dan cepat serta jarak yang lebih jauh secara logis sangat membutuhkan kekuatan otot perut.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang ***“Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo”***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan heading pada siswa SMP Negeri 7 Gorontalo.
2. Benarkah dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik dapat dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik?
3. Benarkah dalam meningkatkan serta mengembangkan suatu teknik heading, daya tahan tubuh mempunyai peran?
4. Seberapa besar sumbangan yang di berikan otot perut dalam hal melakukan heading?

5. Benarkah kecepatan bereaksi serta kesigapan mempunyai hubungan dalam hal melakukan teknik dasar heading?

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyaknya masalah-masalah yang timbul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan masing-masing memerlukan penelitian tersendiri, maka penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Variabel penelitian
 - a. Variabel bebas adalah Kekuatan Otot Perut dengan simbol (X)
 - b. Variabel terikat adalah Kemampuan Heading dengan simbol (Y)
2. Objek penelitian pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Terdapat Hubungan Antara Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Heading Dalam Permainan Sepak Bola.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Heading Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo”

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Memberikan sumbangan pengetahuan baru bagi siswa putra lebih khusus pada SMP Negeri 7 Gorontalo.
- 2) Memberikan sumbangan pikiran positif pada mahasiswa sebagai calon guru olahraga serta pelatih dalam perencanaan metode pelatihan khususnya pada cabang olahraga sepak bola itu sendiri.
- 3) Sebagai dasar pengetahuan ke depan bagi peneliti bahwa yang mana otot perut sangat berpengaruh hampir di setiap cabang olahraga terlebih lagi pada cabang olahraga sepak bola yang dalam hal ini melakukan suatu teknik dasar heading.
- 4) Sebagai tambahan informasi guna penelitian lebih lanjut.