

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencaharian, rekreasi dan kesehatan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga adalah gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi disemua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga populer. Tidak hanya negara maju, di Indonesia pun sepak bola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepak bola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan social, seperti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah. Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang. Sepak bola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi.

Sepak bola merupakan permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya

sendiri. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) dan di dalam ruangan (*in door*) (Sucipto dkk, 2000 :7).

Tujuan dari permainan sepak bola itu sendiri adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/*draw* apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak memasukkan bola ke gawang. Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelak anak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan bertanggung jawab (*sportif*) (Sucipto dkk, 2000: 8).

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua.

Belajar atau berlatih teknik dasar sepak bola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, mengajarkan atau melatih bagaimana bermain sepak bola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepak bola dengan gerakan – gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Teknik – teknik dasar tersebut, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk, 2000:17). Dari teknik-teknik yang ada, terdapat salah satu teknik, yang sering dianggap tidak penting untuk diberikan dalam latihan, agar dapat dikuasai dengan baik, yaitu teknik lemparan ke dalam atau *throw in*.

Banyak orang memandang, teknik ini cukup mudah untuk dilakukan, sama halnya dengan hasil Observasi sipeneliti di SMP Negeri 1 Telaga. Di mana para siswa biasanya melakukan lemparan kedalam sesuka hati mereka yang membuat siswa setiap melakukan lemparan kedalam tidak maksimal. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa melakukan lemparan kedalam tidak maksimal adalah

dikarenakan kurangnya kemampuan otot lengan siswa untuk melakukan lemparan kedalam sehingga hal ini menyebabkan tidak sesuai dengan tujuan dari lemparan kedalam tersebut. Padahal pada umumnya selain untuk menghidupkan kembali permainan, lemparan ke dalam digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan, bila dicermati, lemparan ke dalam juga bisa digunakan sebagai strategi dalam penyerangan. Sebagai contoh, apabila terjadi lemparan ke dalam, di daerah pertahanan lawan atau di dekat daerah pinalti, dan seorang pemain dapat melempar bola dengan jarak yang jauh serta akurat untuk mencapai daerah jantung pertahanan lawan tersebut, tentunya hal ini akan memperbesar peluang terjadinya gol. Sebaliknya dalam hal bertahan lemparan kedalam juga sangat penting, yaitu untuk mengamankan daerah pertahanan dengan cara melempar bola kepada rekan yang berada jauh dari pertahanan sendiri.

Agar dapat melakukan lemparan kedalam dengan jarak yang maksimal, maka komponen-komponen seperti : daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok, tinggi badan serta panjang lengan sangat menentukan. Oleh karena itu perlu adanya suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tersebut, khususnya otot lengan. Dimana lengan sangat berperan penting dalam melakukan lemparan kedalam.

Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan tersebut dibutuhkan bentuk – bentuk latihan tertentu, latihan – latihan itu adalah *Bench Press*, *Dumbell Crull*, *Two Hand Crull*, *Dumbell Overheat Extensien* dan *Cable French Press*. Latihan yang berakitan erat dengan lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepak bola yaitu Latihan *Dumbell Overheat Extensien* dan *Cable French Press*. Adapun proses pelaksanaan *Latihan Cable French Press* yaitu berdiri membelakangi beban, kaki dibuka selebar bahu, kemudian pada saat menarik atau menolak posisi tangan berada pada bahu kemudian didorong atau ditolak didepan secara berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang dan proses pelaksanaan *Latihan Overheat Extensien* yaitu berdiri tegak, kedua tangan memegang dumbbell, telapak tangan saling berhadapan, angkat kedua tangan keatas kepala, tekuk siku hingga telapak tangan berada di samping kepala, angkat

kembali tangan keatas lalu diturunkan lagi, gerakan ini dilakukan berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berinisiatif untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga yang berjudul ” ***Perbedaan Pengaruh Latihan Overheat Extensien Dan Latihan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Dumbell Overheat Extensien* terhadap kemampuan lemparan kedalam, Apakah ada pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam, Apakah ada perbedaan pengaruh *Latihan Overheat Extensien Dan Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga .

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbell Overheat Extensien* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *Latihan Overheat Extensien Dan Latihan Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap kemampuan lemparan kedalam siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 telaga.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Dumbell Overheat Extensien Dan Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permaian sepak bola pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat member sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Dumbell Overheat Extensien* dan latihan *Cable French Press*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *Dumbell Overheat Extensien* dan latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.