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. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pemain-pemain yang mempunyai keterampilan teknik-teknik dasar sepak bola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Permainan sepak bola adalah olahraga berkelompok yang dimainkan dari dua tim dan tiap tim beranggotakan sebelas pemain, terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Tujuan dari bermain sepak bola adalah mencetak gol dan memenangkan pertandingan, sehingga dalam olahraga ini dibutuhkan kekompakan dan kerjasama yang baik dalam tim untuk mencapai tujuan tersebut.

Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua

tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan. Kita akan lebih menikmati permainan ini setelah menguasai keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk bermain dengan baik. Akan tetapi, untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang baik dan benar.

Dalam melakukan aktifitas olahraga setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah, berolahraga sebagai hobi, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Melihat perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, sepak bola adalah olahraga yang sangat merakyat di Indonesia, sehingga sebagian besar orang Indonesia gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepak bola, namun ini adalah suatu hal yang bertolak belakang dengan situasi saat ini, olahraga yang paling populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah regional saja masih kurang bila dibanding dengan negara tetangga. Bandingkan dengan Malaysia dan Singapura yang dalam dua kali perhelatan AFC cup yaitu kejuaraan antar negara-negara asia tenggara bergantian menjadi juara, yakni Malaysia tahun 2010 dan Singapura tahun 2012. Banyak alasan mengapa Indonesia tidak mampu memperoleh prestasi yang maksimal, salah satunya kurangnya pembinaan bakat sejak usia dini. Di negara lain, banyak sekolah sepak bola (SSB) yang membina anak usia dini dengan latihan-latihan yang baik dan teratur tentang cara bermain sepak bola mulai dari teknik dasar menendang bola, mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola dan lemparan ke dalam. Sementara di Indonesia, anak-anak kebanyakan hanya memperoleh pengetahuan olahraga melalui pelajaran penjaskes dan mengembangkan bakat dengan proses alami, misalnya saat mereka bemain pada sore hari tanpa ada pelatih yang mengarahkan.

Jadi, dalam usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak bola, faktor utama yaitu menguasai teknik dasar olahraga sepak bola, seperti menendang bola,

mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola dan lemparan ke dalam dengan baik dan benar. Untuk itu dibutuhkan unsur-unsur latihan kondisi fisik seperti, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, daya ledak, ketepatan, koordinasi dan reaksi, untuk membantu menguasai seluruh unsur-unsur teknik dalam olahraga sepak bola dan membentuk kondisi fisik yang baik sebagai pemain sepak bola.

Dalam olahraga sepak bola, pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien karena menendang sangat berperan penting, selain untuk melakukan *passing*, menendang juga dapat berguna untuk melakukan tendangan langsung ke gawang lawan untuk mencetak gol dan menggagalkan serangan lawan untuk mengamankan daerah pertahanan serta untuk memaksimalkan tendangan-tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan bebas, dan tendangan penalti.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat menendang bola, misalnya kaki yang menjadi tumpuan, kaki yang akan menendang, bagian bola yang ditendang, dan posisi badan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Talaga, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sudah cukup menguasai beberapa teknik dasar, mereka sudah mampu menggiring dan mengontrol bola dengan baik, tapi saat akan akan melakukan umpan lambung/*passing*, dalam hal ini menendang bola lambung jauh mereka masih kurang, padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, tetapi yang terjadi di lapangan tendangan jauh mereka tidak jauh dan tidak mencapai tujuan, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan kekuatan otot tungkai yang diberikan karena guru kurang memperhatikan komponen latihan teknik dasar dan komponen unsur kondisi fisik dengan tujuan pembelajaran.

Dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan lambung jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan di tempuh

semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu dalam hal ini yang perlu dilatih adalah kekuatan otot tungkai.

Secara anatomi gerakan*cable standing leg extension dan bounding strides* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada dibagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Gerakan fleksi paha (gerakan menekuk paha), otot-otot yang berperan adalah otot *sartorius, illiacus* dan *gracialis*, gerakan ekstensi paha (gerakan meluruskan paha), otot-otot yang terlibat yaitu Otot tensor fasialata, otot abductor paha, otot gluteus maximus, otot vastus latelaris, otot Sartorius, otot tibialis anterior, otot rectus femoris, otot grastrocnemus, otot proneus longus, otot soleus, otot digitorum longus, otot paha medial lateral.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tehnik dan kemampuan dalam menendang bola sangat penting karena banyak manfaatnya. Jadi untuk mencapai kemampuan maksimal maka harus di berikan latihan yang tepat, maka salah satu bentuk latihan *pliometrik*dan *weigth training* kekuatan otot tungkai yang akan diberikan yaitu*cable standing leg extension dan bounding strides*

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian sejauh mana hasil tendangan lambung/*long pass* pada pemain sepak bola yang berjudul: ”**Perbedaan Pengaruh Latihan *cable standing leg extension dan bounding strides*Terhadap Peningkatan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII SMP.N 1 TELAGA”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang di atas, maka yang menjadi Identifikasi Masalah adalah*cable standing leg extension danbounding strides* dalam meningkatkan *Long Pass*.1)Apakah latihan*cable standing leg extension dan bounding strides* dapat meningkatkan kemampuan *Long Pass* pada permainan sepak bola,2)Bagaimana Latihan*cable standing leg extension dan bounding strides* dapat meningkatkan kemampuan *Long Pass* pada permainan sepak

bola,3) kekuatan tendangan *long pass* pada sisiwa putra kelas VII SMP.N 1 TELAGA masih belum efektif.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *cable standing leg extension* terhadap peningkatan *Long Pass* pada permainan sepak bolapada siswa putra SMP .N 1 Telaga ?
2. Apakah terdapat pengarug latihan *bounding stride*sterhadap peningkatan *Long Pass* pada permainan sepak bolapada siswa putra SMP.N 1 Telaga ?
3. apakah terdapat pengaruh latihan *cable standing leg extension dan boundingstrides* dapat mempengaruhi peningkatan *Long Pass* pada permainan sepak bolapada siswa putra SMP .N 1 Telaga ?

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam bentuk kegiatan, Tujuan merupakan pemikiran utama karna dengan adanya Tujuan kita memiliki rencana dalam melangkah ke depan, tanpa adanya Tujuan suatu kegiatan tidak akan terarah.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan*cable standing leg extension*dan *bounding strides* terhadap peningkatan long pass pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMP.N 1 TELAGA.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya. Hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori olahraga diantara teori – teori keolahragaan yang ada.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti. Bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil peneliti ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya.