

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prinsipnya olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting bagi kehidupan manusia, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Olahraga adalah gerak tubuh manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia.

Menyadari bahwa pentingnya peranan olahraga dalam meningkatkan kemampuan fisik seseorang maka perlu adanya latihan secara teratur yang berpengaruh terhadap pertumbuhan maupun perkembangan terhadap organ tubuh. Di zaman yang serba modern ini, khususnya dalam dunia olahraga banyak persaingan antara yang satu dengan yang lainnya, salah satunya olahraga sepak bola. Dalam perkembangannya, olahraga sepak bola ini sangat digemari di berbagai penjuru dunia. Sebut saja di Inggris, Spanyol, dan Italia mereka menyajikan permainan sepak bola yang sangat indah dimana penuh teknik, strategi, dan taktik yang menarik, yang menjadikan mereka sebagai barometer dan panutan untuk negara-negara lain.

Di Indonesia, olahraga sepak bola ini lebih digemari dan dipandang sebagai bagian yang sangat penting dalam kehidupan. Akan tetapi olahraga yang merakyat di tanah air ini, tidak sebanding dengan pencapaian prestasi yang maksimal. Pada hal olahraga sepak bola sangat populer di Indonesia. Jangankan bersaing dengan negara-negara lain, dalam kompetisi nasional saja, masih jauh dari kata memuaskan bahkan sangat memprihatinkan. Tentunya ini semua tidak lepas dari konsep latihan-latihan yang terprogram, baik latihan fisik, teknik, taktik maupun mental. Di Indonesia, jarang sekali dilatih teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.

Mereka mengatakan orang yang bisa menendang bola, menganggap sudah bisa pula bermain sepak bola. Pada hal latihan teknik dasar merupakan bagian yang utama dalam permainan sepak bola. Mengutip pendapat Sneyers (2008: 7) bahwa “Dalam cabang olahraga sepak bola, faktor yang sangat menentukan keberhasilan suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.” Dimana teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah Menendang bola, Menahan bola, Menyundul bola, Menggiring bola, Melempar bola, dan Teknik penjaga gawang”. Orang yang memiliki teknik tinggi, tentunya akan berdampak pada kemampuan bermain dengan baik dan efektif

Disisi lain, yang paling terpenting pula dalam sepak bola adalah status kondisi fisik. Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Sajoto (2002:8) mengatakan bahwa ”kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kita ketahui bahwa dalam sepak bola banyak gerakan-gerakan seperti gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepak bola. Ini membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima. Perlu diketahui bahwa untuk mencapai keberhasilan atau prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga sepak bola, memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik agar mampu melakukan gerak-gerak teknik yang tinggi untuk mencapai keberhasilan dalam suatu pertandingan atau kompetisi.

Agar kondisi fisik selalu stabil, maka harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan. Tujuan utama dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi fungsional dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik, maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan setiap komponen itu serta keperluan atau status yang dibutuhkan. Maka berbagai unsur turut menentukan antara lain kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan,

waktu reaksi, serta daya ledak. Unsur kekuatan merupakan unsur fisik yang sangat diperlukan, karena merupakan dasar dari keseluruhan komponen fisik.

Dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur penting untuk mencapai suatu prestasi maksimal. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan beban tertentu. Dalam permainan sepak bola, komponen kekuatan sangat penting, dikarenakan dalam permainan sepak bola yang paling dominan adalah teknik menendang. Menurut Sucipto, dkk (2000:8) bahwa “gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang”. Keterampilan menendang dilakukan secara berulang-ulang pada saat bermain dengan waktu 2x45 menit, sehingga membutuhkan kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang mendukung dalam melakukan teknik dasar dalam sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan dan menembak ke gawang. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan mampu bermain secara baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang berlangsung di SMPN 1 Telaga, siswa memiliki kemampuan menendang yang berbeda-beda antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Ada yang memiliki tendangan keras sehingga tepat sasaran dan ada juga yang memiliki tendangan lemah sehingga tidak tepat sasaran. Agar tendangan menjadi lebih keras dan sejauh-jauhnya, tentunya dibutuhkan kekuatan otot tungkai. Dalam melatih kekuatan otot tungkai dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode latihan beban. Latihan beban merupakan latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dimana latihan berbeban ini merupakan suatu latihan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu yang menggunakan beban tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Yang termaksud dalam latihan weight training antara lain latihan Half Squat dan latihan Lunges. Peneliti memilih latihan Half Squat dan latihan Lunges dikarenakan menggunakan latihan yang sederhana, tanpa menggunakan beban luar, tetapi menggunakan beban dalam (berat badan sendiri). Latihan Half Squat adalah latihan dengan menurunkan setengah posisi tubuh dan latihan Lunges adalah latihan menurunkan setengah

posisi tubuh dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan kaki lainnya direntangkan ke belakang.

Peneliti meyakini bahwa metode latihan tersebut belum diketahui hasil atau data terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai. Dan peneliti meyakini akan ada keuntungan dari pengaruh metode latihan tersebut. Sehubungan dengan hal itu, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang: **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* Dan *Lunges* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat di indentifikasi sebagai suatu permasalahan dalam penelitian ini yakni, latihan *Half Squat* dan *Lunges* belum diterapkan di SMP Negeri 1 Telaga, tendangan jarak jauh siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga belum maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di bahas di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah latihan *Half Squat* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.3.2 Apakah latihan *Lunges* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.3.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Half Squat* dan *Lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Half Squat* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Half Squat* dan *Lunges* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Half Squat dan Lunges*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Untuk pelatih, di harapkan dapat memberikan solusi yang terbaik pada atlet serta dapat membina atletnya dengan benar dan dapat memberikan latihan yang seharusnya di butuhkan atlet.
- 2) Untuk pemain, menambah pengetahuan serta dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan yang di butuhkan dan dapat juga mengembangkan keterampilanya dalam cabang olahraga sepak bola.
- 3) Untuk club atau sekolah, meningkatkan prestasi serta dapat mengharumkan nama baik dan dapat memberikan kontribusi yang berarti juga.
- 4) Untuk peneliti yaitu sebagai pedoman untuk menjadi seorang pelatih dan guru di sekolah-sekolah atau club-club yang akan dididik nantinya. Serta menjadi bahan penelitian yang lebih lanjut.