

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar maupun secara tidak sadar untuk meningkatkan kemampuan kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari. Banyak yang mengenal bahwa dengan berolahraga secara terus menerus akan mengobati dan mencegah tubuh dari serangan penyakit. Ada pula orang yang berolahraga hanya untuk menghilangkan kepenatan. Namun, jika di tinjau dari fungsinya olahraga mempunyai 2 tujuan yaitu untuk kesehatan dan prestasi. Olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan seperti yang di jelaskan di atas sedangkan olahraga prestasi yaitu olahraga ditujukan untuk siapa saja yang ingin mengembangkan minat dan bakat yang ada pada dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang gemilang.

Demikian pula untuk sepak bola. Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang sangat indah menyenangkan, menegangkan, penuh dengan drama dan kejutan, oleh sebab itu point mengenai sepak bola tidak habis untuk di kupas dan di perbincangkan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling sangat di gemari oleh semua lapisan masyarakat baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang pemain sepak bola sudah di gemari dan di dimainkan sepak bola sudah di gemari dan dipertandingkan oleh kaum wanita Indonesia dan di penjuru dunia lainnya dan sudah menjadikan sepak bola sebagai panutan.

Seorang pemain sepak bola yang profesional dan bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan bola dan teknik-teknik dasar bermain sepak bola.

Dalam permainan sepak bola di perlukan kerjasama tim yang baik tentunya di dukung dengan teknik yang benar. Teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang. Teknik dasar sepak bola adalah menendang (*Passing* dan *Shooting*), menahan (*Trapping*), mengontrol (*Control*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), penjaga

gawang (*Keeper*). Seorang pemain sepak bola selalu di tuntutan untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Sebagai salah satu upaya untuk memperoleh prestasi optimal perlu memperhatikan beberapa faktor penting seperti faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor tersebut harus di jalankan secara serasi, selaras, dan seimbang tanpa harus mengabaikan faktor yang lain sebab keterkaitan keempat faktor tersebut memang tidak bisa di pisahkan karena dapat mempengaruhi hasil capaian prestasi. Kondisi fisik yang baik jika tidak didukung dengan penguasaan teknik tentu hasilnya tidak maksimal begitu juga jika kondisi fisik dan teknik yang di miliki baik namun taktik dan mental kurang bagus juga tidak ada gunanya. Oleh sebab itu, setiap pelatih harus mampu membuat program latihan secara saksama, teratur, dan terarah mengacu pada prinsip-prinsip latihan agar tujuan dari latihan dapat tercapai sebagaimana yang di harapkan.

Dalam olahraga sepak bola salah satu teknik yang paling sering digunakan adalah teknik menyundul bola (*Heading*). Menyundul bola (*Heading*) ini sangat di pengaruhi oleh kekuatan otot perut dan punggung. Maka dari itu perhatian penuh mengarah pada kekuatan otot perut dan punggung, sehingga dapat melakukan kekuatan yang penuh sambil melakukan *Heading* dengan jauh dan baik. Menyundul bola (*Heading*) ini sering dilakukan oleh semua pemain, yaitu pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan dalam rangka sebagai bentuk pertahanan dan mencetak gol.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi atlet sepak bola. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan kepada bagian tubuh yang berperan penting khusus dalam melakukan *heading*, maka salah satu komponen kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan otot perut dan otot punggung dalam hal ini latihan *sit up* dan *back up*. Peranan kekuatan *sit up* dan *back up* dalam melakukan *heading* terutama pada saat melakukan *heading* bola yakni terlebih dahulu posisi badan khususnya badan bagian atas termasuk kepala dimiringkan atau dicondongkan kebelakang sebagai gerakan awalan kemudian digerakkan ke depan dengan cepat untuk melakukan *heading*.

Keadaan demikian sangat menuntut kemampuan *sit up* dan *back up*, dengan kata lain bahwa semakin kuat otot perut dan punggung maka akan semakin kuat tenaga lecutan badan

ke depan dalam melakukan *heading* pada bola, dalam hal ini tentu saja dapat mengakibatkan semakin jauh bola yang di*heading*.

Bedasarkan hasil pengamatan di lapangan penulis saat melaksanakan kegiatan observasi di SMP Negeri 1 Telaga, siswa kelas VII khususnya siswa putra saat melakukan kegiatan olahraga sepak bola, kenyataannya kemampuan *heading* mereka masih sangat kurang, itu terlihat saat waktu mereka melakukan *heading* yang tidak terlalu jauh, dimana saat melaksanakan latihan para siswa ini kurang memperhatikan kondisi fisik yang sangat membantu kemampuan *heading* pada permainan sepak bola seperti latihan *sit up* dan *back up*, sehingga mereka pada saat melakukan *heading* sering mengalami kesulitan atau selalu mendapatkan hasil yang tidak memuaskan bagi para guru atau pelatih. Hal ini ditunjukkan pada saat menyundul bola kurang maksimal, sehingga dalam menyundul bola terkadang bolanya tidak tepat pada sasaran.. Sehingga kemampuan mereka dalam olahraga sepak bola juga masih di bawah di bandingkan dengan sekolah lain. Dan salah satu penyebab kurang mahirnya siswa disebabkan karena kurangnya latihan yang diberikan pada siswa, latihan yang dimaksud dalam hal ini adalah latihan *sit up* dan *back up*. Jadi penulis memberikan jenis bentuk latihan *sit up* dan *back up* kepada siswa secara khusus dan spesifik mengarah pada pembentukan otot perut dan otot punggung. Dalam unsur fisik, latihan *sit up* dan *back up* mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuannya dalam melakukan *heading* pada permainan sepak bola. Apabila latihan *sit up* dan *back up* dilakukan secara terus menerus dengan mengikuti program latihan yang baik maka kemampuan siswa dalam melakukan *heading* bola akan lebih baik.

Melalui latihan *sit up* dan *back up* ini, penulis berharap masalah yang di hadapi siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga dalam sepak bola dapat terselesaikan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa judul penelitian ini adalah ”*Pengaruh latihan sit up - back up terhadap jauhnya heading dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: apakah jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan otot punggung?

Bagaimana kekuatan otot perut dan otot punggung dapat mempengaruhi jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola? apa kontribusi yang di berikan oleh latihan *sit up* dan *back up* terhadap jauhnya *heading*?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Setelah diidentifikasi maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *sit up* dan *back up* terhadap jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *sit up* dan *back up* terhadap jauhnya *heading* dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yaitu:

- Menambah pengetahuan bagi peneliti dan pembaca serta wawasan dan pengalaman bagi siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga yang menjadi sampel penelitian.
- Dapat meningkatkan jauhnya *heading* yang secara otomatis membantu siswa dalam mengembangkan minat dan bakatnya dalam sepak bola.
- Bertambahnya bahan referensi yang dapat di jadikan pedoman dalam penelitian.