

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh kalangan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang cukup cantik dan menarik bagi siapapun.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling di tunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia.

Secara umum, pengertian sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian macam-macam teknis dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar

sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola.

Teknik dasar yang dimaksud ialah menendang bola. Menendang bola merupakan 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.

Pemain yang memiliki teknik menendang 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 tendangna sudut, tendangan bebas, dan tendangan penalti.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMAN Negeri 1 Telaga pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, peneliti mengamati bahwa dalam bermain sepakbola, siswa tampak telah menguasai beberapa teknik dasar seperti mampu menggiring dan mengontrol bola dengan baik. Namun, ketika siswa melakukan *passing* melambung pada sasaran dalam hal ini seperti tembakan ke gawang, operan kepada rekan se tim, nampak bahwa tendangan lambung masih belum jatuh tepat pada bidang yang menjadi sasaran tembak. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya latihan kekuatan yang terpusat pada otot tungkai yang dilakukan oleh siswa baik yang diberikan guru maupun pelatih. Setiap latihan pelatih hanya memberikan pemanasan dan dilanjutkan dengan *game*. Pelatih kurang memberikan pengetahuan tentang kemampuan teknik dasar sepakbola dengan benar kepada siswanya, masih banyak siswa yang melakukan gerakan yang salah, seperti: melakukan *dribbling* dengan ujung kaki, saat menggiring bola jarak kaki dengan bola terlalu jauh sehingga mudah dirampas oleh lawan, dan menghentikan bola dengan cara diinjak, melakukan *passing* lambung yang masih kurang akurat dan teknik yang

digunakan masih ada yang salah, misalnya menendang dengan menggunakan ujung kaki, dll.

Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, siswa harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik, dan salah satu kemampuan yang dibutuhkan para pemain adalah umpan panjang menggunakan *passing* lambung atau *long pass*. *Passing* lambung ke arah sasaran pemain yang berada jauh di depan dapat mempercepat waktu tempuh bola untuk mendekati gawang, sehingga peluang terciptanya gol semakin besar. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan. Permainan sepakbola terdiri atas berbagai pemain, yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Setiap pemain memiliki karakteristik tendangan yang berbeda-beda. Pemain depan atau penyerang cenderung hanya menerima umpan/*passing* lambung yang dilakukan oleh pemain belakang dan pemain tengah, kemudian pemain tengah memiliki karakteristik tendangan pengumpan kepada pemain depan dan memiliki tendangan yang akurat ke gawang dan sedangkan pemain belakang sendiri, sama halnya dengan pemain tengah tetapi yang diutamakan pemain belakang adalah tendangan *passing* lambung. Dari berbagai karakteristik tendangan yang berbeda-beda dari tiap pemain itu sendiri tentunya hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* lambung.

Dalam hal ini, agar tendangan menjadi lambung dan tepat tentu dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu dilatih adalah kekuatan otot tungkai, dan latihan yang tepat dalam melatih otot tungkai ialah *cable standing*

leg extension. Latihan ini mengacu pada melibatkan otot tungkai bagian atas dan 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, iliacus dan gracialis*, gerakan ekstensi paha (gerakan meluruskan paha), otot-otot yang terlibat yaitu otot tensor fasialata, otot abductor paha, otot gluteus maximus, otot vastus lateralis, otot sartorius, otot tibialis anterior, otot rectus femoris, otot gastrocnemus, otot proneus longus, otot soleus, otot digitorum longus, otot paha medial lateral.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dan kemampuan dalam menenadang bola sangatlah penting karena banyak manfaatnya. Jadi, untuk mencapai kemampuan maksimal maka harus diberikan latihan yang tepat, maka salah satu bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian kali ini ialah latihan *weight training*, yaitu latihan *cable standing leg extension*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan mengacu kepada latihan otot tungkai terhadap peningkatan ketepatan passing melambung dengan judul **“Pengaruh Latihan Cable Standing Leg Extension Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Melambung Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yakni, belum diketahui seberapa bagus kemampuan *passing* melambung pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga, serta belum diketahui ketepatan *passing* melambung pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi hanya pada “Pengaruh latihan

cable standing leg extension terhadap peningkatan ketepatan passing melambung pada permainan sepak bola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Apakah ada pengaruh latihan *cable standing leg extension* terhadap peningkatan ketepatan passing melambung pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini ialah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *cable standing leg extension* terhadap peningkatan ketepatan passing melambung pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga”.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat menjadi bahan kajian ilmiah bagi mahasiswa dan insan olahraga sepakbola yang akan mendalami tentang teknik latihan *cable standing leg extension* kaki terhadap peningkatan ketepatan passing melambung pada permainan sepakbola.
- b. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dalam dunia olahraga khususnya sepakbola sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan ketepatan passing melambung melalui latihan *cable standing leg extension*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa/Atlet dan Masyarakat

Memberikan gambaran tentang latihan *cable standing leg extension* terhadap peningkatan ketepatan passing melambung siswa sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan ketepatan passing melambung.

b. Bagi Guru

Sebagai masukan dan sumber informasi dan evaluasi dalam usaha meningkatkan ketepatan passing melambung siswa pada permainan sepakbola.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyiapkan program-program latihan guna pencapaian prestasi maksimal.