

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi manusia, dengan pendidikan maka manusia mengetahui, mengenal, mengarahkan diri, dan membentuk dirinya untukn menjadi manusia yang berguna. Pendidikan ini dilakukan melalui tiga jarul pendidikan, yaitu : keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat.

Berbagai cabang olahraga telah dikenal dan dilakukan di Indonesia. Bentuk olahraga yang dilaksanakan di sekolah salah satunya adalah olahraga sepak bola, karena merupakan bentuk olahraga yang diagap mudah dalam kehidupan manusia.

Demikian pula halnya dalam meningkatkan prestasi olahraga, perlunya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit-bibit olahragawan yang dapat, adalah disekolah sekolah mulai ditingkat dasar sampai diperguruan tinggi. Hal ini perlu disadari oleh mahasiswa dan pelati bahwa untuk mengatasi permasalahan yang muncul, serta peninkatan aspirasi masyarakat khususnya berkaitan dengan prestasi olahraga.

Salah satu cabang olahraga tersebut di antaranya cabang sepak bola, cabang olahraga sepak bola, meliputi long passing atau tendangan jarak jauh. Permainan sepak bolah merupakan suatu gerakan tendangan, dan menggunakan tumpuan untuk mencapai jarak yang di inginkan atau peninkatan, dalam long passing atau tendangan jarak jauh maka untuk mencapai hal tersebut, seorang guru pendidikan olahraga atau pelatih disekolah harus dapat menggunakan pembelajaran yang sesuai atau latihan, yakni berdasarkan pada tahap-tahap perkembangan atau kurangnya latihan tendangan, atau tendangan long passing, atau jarak jauh maka salah satu alasan yang paling tepat untuk pernyataan diatas yaitu karena kurangnya latihan dan perhatian pelati terhadap atlit atau siswa estrakurikuler SMP Negeri 1 Peling tengah.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu: awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permula untuk mendapatkan tendangan yang jauh pada waktu akan melakukan tendangan long passing atau jarak jauh. Keberhasilan dalam tendangan long passing terletak pada siswa atau atlet.

Hamper setiap cabang olahraga, unsure kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraga. Demikian halnya pada sepak bola, unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, kekuatan, power otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal atau peningkatan dalam tendangan long passing, selain siswa atau atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, dan keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan tendangan jauh atau long passing tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

Power otot merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti tendangan long passing atau jarak jauh, karena power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Power merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga. Pentingnya power otot tungkai pada saat melakukan gerakan tendangan pada olahraga sepak bola, dikarenakan pada saat melakukan tendangan, untuk mencapai suatu peningkatan yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Power otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melakukan tendangan secara vertical jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan pada saat melakukan tendangan untuk mencapai suatu peningkatan merupakan gerakan yang membutuhkan power otot tungkai.

Faktor-faktor yang mempegaruhi kurang maksimalnya hasil yang didapat dari ketepatan tendangan *long passing* pada siswa ekstrakurikuler

sepak bola SMP NEGERI 1 Peling Tengah, adalah kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan tendangan *long passing* dan tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan tendangan *long passing* seperti factor power otot tungkai anak masih dibawa batas kesegaran jasmani. Dengan power otot tungkai yang prima, tendangan yang dihasilkan diharapkan dapat lebih baik. Factor lain yang mempegaruhi kurang maksimalnya hasil yang dicapai pada peningkatan tendangan *long passing* yaitu faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai, karena sarana dan prasarana yang baik akan dapat memotivasi siswa untuk lebih baik dalam mengikuti pembelajaran sepak bola sehingga hasil yang diperoleh dapat ditingkatkan. Minat siswa yang kurang terhadap pembelajaran sepak bola, karena kebanyakan dari siswa lebih memilih cabang olahraga lain sehingga dalam setiap perlombaan sepak bola hasil yang diperoleh kurang maksimal. Hal tersebut mendorong guru atau pelatih untuk lebih menekankan pada unsur-unsur dalam permainan sepak bola agar lebih optimal dalam pencapaian hasil peningkatan tendangan *long passing*.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan power otot tungkai siswa untuk meningkatkan kemampuan tendangan *long passing* sebab penulis akan mencoba memberikan latihan pliometrik *squat* dalam meningkatkan kemampuan tendangan *long passing* sehingga dapat diketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada siswa tersebut. Latihan pliometrik adalah latihan yang kini tren digunakan oleh pelatih dalam membentuk power.

Dari ulasan tersebut maka penulis mengangkat judul ***“pengaruh latihan squat terhadap ketepatan tendangan long passing pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Peling Tengah”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- a). Hasil tendangan *long passing* siswa SMP Negeri 1 Peling Tengah masikurang optimal atau maksimal, b). Kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan tendangan *long passing* dan tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam tendangan *long passing* seperti faktor power otot tungkai siswa, c). Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *squat* terhadap peningkatan tendangan *long passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Peling Tengah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah pada proposal yang menjadi permasalahan yaitu:

Apakah terdapat pengaruh latihan *squat* terhadap ketetapan tendangan *long passing* pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Peling Tengah.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam bentuk latihan *squat* terhadap ketepatan tendangan *long passing* pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Peling Tengah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Pembaca

Untuk suatu bahan referensi kepada pembaca sehingga dapat menambah ilmu pemahaman tentang olahraga dibidang sepak bola, teknik dasar passing terutama tehnik dasar *long passing* untuk memperoleh ketepatan yang baik dan akurat.

1.5.2. Bagi Penyusun

Penyusun dapat memberikan suatu solusi yang terbaik untuk daerah saya dalam pengembangan atau mengembangkan pembelajaran yang dilakukan di

luar ruangan, cabang olahraga sepak bola memiliki latihan *squat* untuk dapat meningkatkan ketepatan *long passing* dalam olahraga sepak bola.

1.5.3. Bagi Siswa

Siswa dapat menimbulkan suatu nuansa atau kenyamanan baru sehingga dalam melakukan suatu bentuk latihan *squat* dapat meningkatkan ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola, sebisa mungkin seorang siswa mampu termotivasi untuk melakukan latihan *squat*.