

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar oleh setiap orang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun menjaga kesehatan tubuh. Beberapa ahli megemukakan bahwa tujuan seseorang berolahraga diantaranya yaitu untuk rekreasi, mengisi waktu luang, meningkatkan kebugaran jasmani, dan peningkatan prestasi. Olahraga memegang peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup yang sehat dan bugar.

Selain sebagai alat pemersatu sekaligus untuk meharumkan nama bangsa, maka dipandang perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga itu sendiri sebab tidak hanya ditingkatkan daerah maupun nasional namun even olahraga sering dilaksanakan sampai tingkat internasional dengan tujuan menjalin silaturahmi dan persatuan antara Negara.

Di Indonesia kini sudah masuk berbagai macam jenis olahraga namun prestasi dikecambah internasional masih didominasi oleh cabang olahraga bulu tangkis dan sepak takraw. Sedangkan olahraga lainnya masih perlu peningkatan pembinaan dan pelatihan. Lebih focus pada cabang olahraga sepak bola, olahraga ini sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Menurut Clive Gifford (2002:8), cikal bakal sepak bola sangatlah kuno. Lebih dari 200 tahun lalu, peradaban Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan dimana para pemain

menendang atau membawa bola kesuatu sasaran tahun 1800-an sepak boal menjadi teratur dengan adanya berbagai peretauran resmi

Negara yang mendapatkan kehormatan sebagai cikal bakal lahirnya sepak boal modern adalah inggris. Dengan berdirinya *the football Association* yang mensponsori pembuatan peraturan yang mulai digerakkan pada tahun 1863.

Tahun 1904 berdirilah organisasi FIFA (*federation on internasional de football Association*) yang merupakan federasi sepak boal dunia, untuk pertama kalinya FIFA mengadakan kejuaraan dunia sepak bola yang dikenal dengan Yulius Rimet, pada tahun 1904 dan Negara yang pertama kali piala ini berturut-turut tiga kali adalah Brazil sehingga berhak memiliki piala ini selama-lamanya sepak bola empat tahunan ini diganti nama *world Cup* sampai sekarang ini.

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang banyak penggemarnya di masnyarakat Indonesia. Hampir di setiap daerah, baik di kota maupun di desa setiap hari dilihat adanya orang yang bermain sepak bola. Sepak bola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang hamper seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badanya.

Permainan sepak bola dimainkan selama 2 x 45 menit, permainan sepak bola dalam peraturan tertentu, sewaktu pertandingan sering dijumpai bila pertandingan tersebut berkhir seri atau imbang mak pertandingan dilanjutkan dengan babak perpanjangan waktu 2 x 15 menit, namun apabila kedudukan tidak berubah atau masing-masing keseblasan tidak mampu mencetak gol maka dilanjutkan dengan adu tendangan pinalti.

Tendangan pinalti tidak hanya pada pertandingan final saja. Tendangan pinalti dalam pertandingan sepak bola dapat terjadi selama pertandingan tersebut selesai. Tendangan pinalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah tendangan hukuman sendiri. Pelanggaran-pelanggaran dapat berupa lawan teakle dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan.

Pelaksanaan tendangan pinalti tidak memperhatikan tempat kejadian pelanggaran, asal masih di dalam daerah hukuman, maka tendangan pinalti dapat saja terjadi, untuk pelaksanaan bola diletakkan di titik pinalti. Jarak titik pinalti ke garis gawang adalah 11 meter. Keberhasilan mencetak gol dari titik pinalti sungguh merupakan hal yang sangat menguntungkan, sebaliknya kegagalan dari tendangan pinalti adalah hal yang sangat merugikan. Sampai saat ini mengambial eksekusi pinalti menjadi beban tersendiri bagi seorang pesepak bola, terlebih lagi jika tendangan tersebut sangat menentukan nasib tim dalam pertandingan. Kriteria pemain juga ikut mempengaruhi keberhasilan dalam eksekusi tendangan pinalti.

Melakukan tendangan pinalti kelihatannya sangat mudah dilakukan, cukup menendang bola dengan sekeras-kerasnya asalkan bola mengarah ke gawang karena penjaga gawang kalah reaksi dari kecepatan bola tersebut, namun langkah baiknya jika tendangan pinalti tidak hanya keras namun arah kemampuan dan teknik menendang juga sangat dibutuhkan untuk mengeksekusi tendangan pinalti.

Melihat kenyataan di lapangan, tendangan penalti masih jarang mendapat perhatian. Para pelatih jarang memberikan latihan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo latihan tendangan penalti masih

sering diabaikan, sehingga menemui kejadian ini pelatih akan kesulitan menunjuk pemain yang benar-benar siap dalam melakukan tendangan penalti.

Berdasarkan permasalahan di atas dan pengamatan dilapangan di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo perlu adanya pengembangan metode latihan padat.

Diketahui bahwa metode yang digunakan dalam pembelajaran atau latihan berbeda-beda, metode latihan padat merupakan beberapa metode yang dapat digunakan oleh guru atau pelatih, disamping itu keberadaan kondisi atlet yang berasal dari berbagai lapisan masyarakat akan menambah hasil latihan.

Dapat disimpulkan bahwa metode latihan padat lebih cenderung pada modifikasi waktu istirahat yang diberikan setiap set yaitu 4x5 dengan waktu istirahat diberikan 30 detik setiap set.

Dengan demikian dalam penggunaan waktu proses latihan maka judul penelitian yang digunakan adalah *“pengaruh latihan padat terhadap ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di SMP Negeri 4 kota Gorontalo*

1.2. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu : 1) Latihan ketepatan tendangan penalti kurang mendapat perhatian dari peserta ekstrakurikuler sepak bola; 2) Pelatih jarang memberikan latihan ketepatan tendangan penalti terhadap peserta ekstrakurikuler; 3) Belum diketahui pengaruh metode latihan berdistribusi terhadap ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian

dalam; 4) Belum ada program khusus latihan ketepatan tendangan pinalti untuk dilatihkan pada siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo

1.3. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah metode latihan padat dapat meningkatkan ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Gorontalo?”

1.4. Tujuan penelitian.

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan padat terhadap ketepatan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam pada pada siswa SMP Neger 4 kota Gorontalo

1.5. Manfaat penelitian.

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak pihak yang terkait dengan bidang kepelatihan dan bidang olahraga diantaranya sebagai berikut.

1. Secara Teoritis.

Manfaat penelitian ini sebagai informasi khususnya pada Pembina olahraga dan pelatihan sepak bola tentang pentingnya ketepatan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam, serta sebagai bahan referensi yang sama atau sejenis guna untuk pengembangan ilmu pegetahuan dalam bidang olahraga terutama sepak bola.

2. Secara praktis.
 - a. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus guna pengembangan pengetahuan dalam proses belajar mengajar.
 - b. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat membantu dalam melakukan ketepatan tendagan pinalti menggunakan kaki bagian dalam.
 - c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pegetahuan tentang hal hal yang berkaitan degan sepak bola.