

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lama kelamaan permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, 2000: 1).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling, passing, control, shooting, heading* dan *goal keeping*. Salah satu diantaranya yaitu *shhoting, shooting* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007:1).

Agar memiliki tendangan yang kuat dan akurat di dalam permainan sepakbola diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot tungkai, sebab dalam permainan sepakbola yang paling dominan adalah menggunakan otot tungkai seperti menendang, mengontrol, menggiring, melompat dan gerakan lainnya.

Dalam menendang bola *power otot* kaki sangat di butuhkan sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai. Dalam meningkatkan latihan tendangan bola jauh melambung, yang harus di perhatikan adalah latihan pengembangan daya ledak (*explosive*

power). Dengan demikian, hasil tendangan yang baik selain di dapatkan dari penguasaan tehnik yang baik juga di pengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak (*explosive power*). Kegiatan pelatih sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai tehnik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting, hal tersebut salah satunya bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun kurikuler termasuk pada waktu jam sekolah tetapi tidak ada jam pelajaran (misalnya setelah ulangan umum, ujian semester) termasuk pada waktu libur.

Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai tehnik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai tehnik permainan sepakbola. Setiap tehnik yang diajarkan dikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar tehnik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Berdasarkan berapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan merupakan suatu proses meningkatkan kemampuan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan metode yang benar agar dapat mempersiapkan olahragawan dengan baik. Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Beberapa model latihan untuk meningkatkan kekuatan tendangan yaitu latihan naik turun bangku, naik turun tangga, latihan *polymatrick*, dan latihan *calf raises*. Berdasarkan beberapa model tersebut peneliti memilih *Calf Raises* karena lebih mudah di lakukan, tidak memerlukan banyak biaya dan mudah didapat. *Calf Raises* adalah olahraga yang dilakukan dengan cara berdiri tegak di lantai atau balok jenis apapun angkat tumit sampai berdiri dengan ujung jari kaki kemudian pertahankan posisi berdiri dengan ujung kaki selama 2 detik yang dilakukan

berulang-ulang. Manfaat latihan *Calf Raises* adalah menambah kekuatan otot tungkai.

Latihan *Calf Raises* salah satu latihan untuk meningkatkan otot tungkai terutama otot bagian betis adalah latihan *Calf Raises* atau latihan Jinjit. latihan ini bagus di lakukan karena tidak membutuhkan berbagai peralatan dan hanya menggunakan tubuh sebagai beban.

Dalam pelaksanaan di lapangan pada sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih siswa SMP Negeri 4 Gorontalo. Kurang terlatih, masih lemah dalam menendang bola dan masih sering melakukan kesalahan, seperti perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang masih menggunakan kaki bagian dalam, sehingga bola yang dihasilkan masih mendatar. Pada dasarnya tendangan bola itu sendiri biasanya dilakukan dengan tendangan bola jauh melambung supaya dapat sampai pada sasarannya. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Hal tersebut mengindikasikan mereka kurang memiliki *power* otot kaki dalam melakukan tendangan, sehingga perlu di upayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai kaki.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian ilmiah yang berjudul “Pengaruh latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepakbola pada Siswapeserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi yaitu masih lemahnya kekuatan tendangan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswapeserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.3 Rumusan masalah

Apakah latihan *Calf Raises* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap jauhnya hasil tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. secara teoristis dapat menunjukkan bukti bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap jauhnya tendangan bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Gorontalo.

2. Secara praktis

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada siswa terkait dengan menggunakan model latihan *Calf Raises* sehingga berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gorontalo.

- b. Bagi Peneliti sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan studi di Universitas Negeri Gorontalo, dan berguna untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana.

- c. Bagi pihak Universitas Negeri Gorontalo

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan atau input dan dapat digunakan sebagai pendukung referensi bagi perpustakaan dan pihak (mahasiswa) yang ingin mengadakan penelitian serupa.

