

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas, pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Lepas dari hal tersebut, yang tidak kalah pentingnya bahwa olahraga merupakan aspek kehidupan sehari-hari sehingga menjadi sesuatu yang dibutuhkan dikalangan masyarakat, baik kaum tua, maupun muda.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan siswa melalui tahapan tingkat pemula sampai siswa berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau altetnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau siswanya sesuai tingkat usianya.

Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik 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 diselenggarakan 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.

Penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bonepantai. Sekolah tersebut merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola, dengan jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 18 siswa. Intensitas yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu tersebut maka diharapkan dapat melatih meningkatkan fisik dan teknik dasar permainan sepakbola, namun dalam pelaksanaan tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, karena dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola lapangan yang digunakan kurang memadai dengan kondisi lapangan yang tidak rata serta tidak sesuai ukuran dan bola yang digunakan hanya 2 buah padahal siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 18 siswa.

Untuk mencapai teknik yang diharapkan, lapangan dan bola sangatlah penting untuk menunjang latihan dasar sepakbola. Dalam pelaksanaan di lapangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bonepantai sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih 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.

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal, selain di butuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik, selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik, juga karena pengaruh kondisi yang baik pula.

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. Fakta yang ada dalam melakukan passing jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Bonepantai tidak dapat melakukan tendangan jauh melambung sehingga bola hanya bergulir dan sangat mudah bagi lawan untuk menghentikannya atau menghalaunya. 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. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu dicari latihan yang lain.

Prinsip Beban Lebih atau *overload principle* adalah prinsip Latihan yang menekankan pada pembebanan Latihan yang semakin berat. Siswa harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang dia mampu lakukan pada saat itu. Setiap bentuk Latihan, baik Latihan untuk keterampilan fisik, teknik, dan mental sekalipun, harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Jika beban Latihan terlalu ringan dibawah kemampuan berapa lama Latihan itu akan dilakukan dan selalu mengulang-ulang Latihan, maka hasilnya tidak akan meningkatkan prestasi. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban Latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi, bila beban terlalu berat, prestasinya juga tidak akan berkembang dengan baik, selain itu perlu dipertimbangkan dalam mendesain Latihan overload”(A.Sarumpet,1991:79).

Hasil tendangan yang baik, selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik, juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah kekuatan otot tungkai. Dalam hal ini kekuatan otot yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai. Untuk melatih dan meningkatkan otot tungkai seorang pemain, dapat diperoleh dengan melakukan bermacam-macam Latihan, salah satunya adalah Latihan *multiple box to box jump*.

Latihan *multiple box to box jump* merupakan salah satu bentuk Latihan pliometrik, yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dan tungkai kaki, serta daya ledak otot kaki seseorang. Gerakan Latihan ini yaitu meloncat ke atas

kotak dan loncatan turun kotak dengan kedua tungkai turun bersama-sama. (Aip Syaifuddin, 1992:27). Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam usaha mempertinggi prestasi dalam olahraga. Tanpa adanya kekuatan yang besar, sulit rasanya untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis mengadakan penelitian dibidang olahraga, khususnya sepak bola, dan penulis meneliti tentang “Pengaruh Latihan *multiple box to box jump*. Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada siswa SMA Negeri 1 Bonepantai”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana penerapan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang sepak bola yang ada di SMA Negeri 1 Bone Pantai.
2. Seberapa Besar tingkat kemampuan siswa dalam melaksanakan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam pada cabang olahraga sepak bola di SMA Negeri 1 Bone Pantai.
3. Apakah dengan menggunakan latihan *multiple box to box jump* dapat meningkatkan hasil kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.
4. Apakah ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap hasil kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Bone Pantai.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah: “Apakah terdapat pengaruh Latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Bonepantai.?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap

kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Bonepantai

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Secara Teoretis Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teori pembelajaran khususnya tentang kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap jauhnya tendangan, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada SMA Negeri 1 Bonepantai.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Bonepantai.
 - b. Bagi pelatih dapat menjadikan pembelajaran sepakbola tersebut, dan dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada Siswa SMA Negeri 1 Bonepantai.
 - c. Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola dan atau dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.