

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga populer dan tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai saat ini. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau digemari oleh masyarakat. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental.

Olahraga sepak bola tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan jenis kelamin atau agama. Sepakbola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan disetiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepakbola dapat dilakukan di klub, pusat pendidikan maupun sekolah yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepakbola bukan hanya sekedar permainan yang hanya dimainkan di lapangan, tetapi sepakbola bahkan mampu menjadi atmosfer yang berpengaruh pada kehidupan dunia. Baik dari segi peningkatan ekonomi, bisnis maupun politik.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian tubuh kecuali dengan kedua lengan (tangan), hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya (Sukatamsi, 2001 : 1.3).

Untuk peningkatan prestasi dapat dilakukan berbagai macam cara maupun metode latihan, seiring dengan berkembangnya zaman semakin mudah para pelatih maupun guru untuk menemukan informasi terkait pelatihan terhadap anak didik/siswa. Informasi dapat dicari pada buku-buku olahraga bahkan lebih mudah lagi di situs internet. Lebih mudah untuk berinteraksi dengan pelatih-pelatih luar negeri yang mungkin lebih

profesional lagi. Pertukaran informasi dipentingkan untuk menggali sebanyak mungkin ilmu yang mereka miliki untuk kemudian dikembangkan pada atlit sendiri.

Semangat pada anak muda kini tentang olahraga perlu ditingkatkan karena masuknya budaya-budaya yang sering membuat mereka ikut tergiur ke hal-hal yang kurang bermanfaat. Bisa jadi ini disebabkan oleh tidak adanya perhatian khusus pihak sekolah maupun orang tua terhadap prestasi dan perkembangan anak. Pentingnya meningkatkan prestasi olahraga harus ditanamkan pada jiwa anak muda sekarang sebab, prestasi olahraga itu sendiri dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Di Kabupaten Gorontalo khususnya, prestasi dalam bidang olahraga Sepak bola sudah terlihat cukup baik, beberapa atlit pelajar mampu berperan aktif dalam ajang atau event-event ditingkat Provinsi dan Nasional, terlebih khususnya dalam ajang event Gala Siswa Nasional terdapat beberapa siswa perwakilan Kabupaten Gorontalo yang tampil di ajang tersebut dan mewakili Provinsi Gorontalo ditingkat Nasional. hal ini menarik perhatian pemerintah daerah untuk selalu mengembangkan prestasi olahraga dibidang Sepak bola. Selain mendapat perhatian khusus dari pemerintah diharapkan para pelatih maupun guru tetap terus mengembangkan kreativitas melatih untuk lebih meningkatkan prestasi atlit itu sendiri.

Demikian halnya dengan hasil observasi penulis di SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo, mengenai minat siswa dalam olahraga Sepak bola. Melalui pemantauan pada proses latihan pada jam ekstrakurikuler terlebih disaat siswa melakukan aktivitas bermain sepak bola, antusias siswa berlatih sepak bola sangat banyak. Namun dalam hal ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam bermain sepak bola yakni penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Dari hasil pemantau sebagian besar siswa melakukan lemparan ke dalam belum mencapai jarak yang diinginkan oleh penulis dan terkadang menyulitkan untuk

memperoleh peluang ketika posisi teman berada di daerah kejauhan. Sehingga penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam melalui latihan beban pada siswa tersebut. Sebab, banyak yang berminat pada olahraga ini namun, kemampuan dalam bermain sepak bola terutama ketika melakukan lemparan ke dalam mereka masih perlu ditingkatkan lagi.

Kemampuan lemparan ke dalam yang masih dibawah kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya latihan terprogram dan belum diterapkannya latihan kekuatan otot lengan yang memadai. Banyak komponen fisik yang harus dilatih lagi agar menghasilkan prestasi yang optimal. Diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan power. Beragam pula bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam latihan nanti. Tapi, dalam penelitian ini penulis lebih tertarik untuk memberikan latihan *Medicine ball* untuk mereka. Karena melalui latihan ini beberapa unsur komponen fisik akan meningkat secara bersamaan yaitu antara daya tahan kekuatan dan daya ledak yang akan dihasilkan dalam melakukan lemparan ke dalam.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang mengerahkan tenaga untuk mengatasi suatu tahanan. Dalam lemparan ke dalam kekuatan otot lengan diperlukan agar dapat melempar bola sejauh mungkin. Latihan *Medicine ball* yaitu salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan otot lengan. cara melakukannya gerakan *Medicine ball* diawali dengan berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan, kemudian posisi tangan memegang bola medicine dan melakukan gerakan lemparan kedalam. Pada saat melakukan gerakan *Medicine ball*, pastikan untuk melakukan pernafasan yang baik, yaitu menghembuskan nafas pada saat melepaskan beban dan menarik nafas pada saat melakukan gerakan mengangkat beban. Hindari gerakan membengkokkan badan, sebab hal itu akan membuat punggung tertekan.

Dan unsur fisik dari kekuatan lengan itu bergantung dari latihan-latihan yang langsung berkenaan dengan otot-otot dominan pada lengan

itu sendiri. Berkaitan dengan hal diatas, maka penulis berkeinginan untuk mengambil judul penelitian yaitu "Pengaruh Latihan *Medicine ball* terhadap kemampuan Hasil Lemparan ke dalam pada permainan sepak bola Siswa SMP Negeri 1 Bongomeme kabupaten Gorontalo".

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam meningkatkan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lemparan ke dalam siswa SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo.
2. Kurangnya bentuk latihan fisik yang cocok untuk meningkatkan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme.
3. Pemberian latihan *Medicine ball* terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh latihan *Medicine ball* terhadap hasil kemampuan lemparan ke dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme?"

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine ball* terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa SMP Negeri 1

Bongomeme

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 Secara Teoritis

1. Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam permainan sepak bola melalui latihan *Medicine ball* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.
3. Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.
4. Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa dapat mempratekkan sendiri bentuk latihan jika ingin mengembangkan kemampuan lemparan ke dalam pada olahraga Sepak bola.
2. Manfaat bagi guru dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga Sepak bola khususnya teknik lemparan ke dalam serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam permainan sepak bola sehingga menunjang prestasi disekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode latihan dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa