

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan sebuah permainan yang termasuk dalam kategori permainan bola besar dan merupakan sebuah aktivitas olahraga dan aktivitas jasmani yang terhitung populer dikalangan pelajar maupun masyarakat yang menggemarinya. Banyaknya event-event yang diselenggarakan dan juga banyaknya penonton ketika pertandingan berlangsung, merupakan bukti yang sangat kongkrit populernya permainan sepak bola. Tidak hanya di daerah-daerah lain, di Provinsi Gorontalo permainan sepak bola juga sudah merupakan sebuah permainan atau olahraga yang termasuk dalam kurikulum pendidikan yang di ajarkan dimasing-masing sekolah. Permainan sepak bola sangat digemari sebagai olahraga hiburan yang dapat menimbulkan kebugaran jasmani serta merupakan olahraga prestasi. Hal ini di karenakan permainan sepak bola disamping mudah untuk dimainkan, dan juga peralatannya mudah untuk didapatkan. Permainan sepak bola ini dapat dimainkan dalam *indoor* atau ruang tertutup maupun *outdoor* atau di ruang terbuka dan permainannya dimainkan oleh 2 tim baik putra maupun putri, dengan masing-masing tim dalam permainan sepak bola ini terdiri dari 11 orang pemain.

Teknik bermainan sepak bola lebih dominan untuk memainkan bola, tiap pemain boleh melakukan *shooting* ke arah lawan, menggiring, *passing*, *heading*, bertahan, menyerang dan sebagainya. Meskipun demikian, sepak bola bukanlah permainan yang mudah untuk dikuasai begitu saja. Karena di dalam permainan sepak bola terdapat begitu banyak teknik-teknik dasar yang harus dikuasai untuk diterapkan di dalam permainan yang di antaranya yaitu menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), serta menembak (*shooting*). Dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola salah satunya adalah teknik passing atau mengoper bola ke teman. Teknik mengoper bola dalam permainan sepak bola ini terdiri dari operan datar dan operan panjang (*long pass*). Dari ke dua operan ini

yang akan diteliti lebih difokuskan pada teknik dasar yaitu operan jauh (*long pass*).

Operan atau tendangan Jauh (*long pass*) merupakan keterampilan yang tidak kalah pentingnya dengan teknik-teknik dasar lainnya. Karena teknik *Long pass* ini sering dilakukan pada setiap permainan sepak bola dan untuk itu memiliki keterampilan ini diperlukan suatu latihan yang baik dan teratur. Gerakan dalam melakukan *long pass* ini meliputi gerakan dan mengarahkan dan mengusahakan agar bola mengarah tepat pada teman regunya yang berada di daerah kejauhan. Agar teknik ini dapat dilakukan dengan baik maka sangat diperlukan latihan yang sangat serius serta membutuhkan latihan kekuatan otot tungkai untuk bisa mengoppor dan mengarahkan bola kepada teman yang berada di daerah kejauhan.

SMP Negeri 1 Tapa merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Provinsi Gorontalo yang berada di kecamatan Tapa Kabupaten Bonebolango. Dilihat dari karakteristik daerahnya kecamatan Tapa merupakan wilayah potensi dilahirkannya atlet-atlet sepak bola yang berkualitas. Pembinaan sepak bola di kecamatan Tapa sudah lama terlaksanakan. Pembinaan tersebut terdiri dari usia dini sampai remaja dan terbagi dalam kelompok-kelompok, salah satunya kelompok pelajar yang diterapkan dalam latihan yang ada sekolah-sekolah. Respon baik serta kemauan siswa terhadap permainan sepak bola dapat terlihat dengan banyaknya siswa yang mengikuti latihan maupun pertandingan ketika diselenggarakan. Baik kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan bertaraf Nasional seperti Liga Pendidikan Indonesia (LPI), selain itu pada olahraga sepak bola seluruh siswa terlihat antusias serta serius dalam belajar maupun berlatih. Bukan saja pada kegiatan ekstrakurikuler. Pada waktu-waktu istirahat di sekolah pun para siswa bukannya menghabiskan waktu istirahatnya untuk santai bersama teman-teman atau makan dikantin. Akan tetapi waktu-waktu istirahat tersebut lebih banyak dihabiskan untuk bermain sepak bola.

Hasil pengamatan dilapangan khususnya SMP Negri 1 Tapa tepatnya pada saat latihan sepak bola pada jam ekstrakurikuler, para siswa masih belum bisa menguasai dengan benar salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu teknik dasar operan jauh (*long pass*). Pada saat siswa melakukan operan

jauh kenyataannya operan yang di diberikan tidak tepat sasaran dan terkadang tidak sampai pada teman yang berada pada jarak berjauhan. Hal ini di sebabkan oleh kurangnya latihan kekuatan otot tungkai yang berpengaruh pada hasil jauhnya tendangan.

Oleh karena itu program diberikan saat menentukan dan memberikan kontribusi yang sangat besar pada siswa dalam menguasai teknik melakukan *long pass* kurang efektif. Program latihan yang efektif yaitu program latihan kekuatan otot tungkai yaitu dilatih dengan bentuk-bentuk latihan yang fokus pada latihan fisik dan otot tungkai itu sendiri.

Latihan *ankle weight* adalah salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai maupun daya ledak otot tungkai. Seperti halnya pendapat L. Alfredo S. Utomo (2018:32) *ankle weight* merupakan alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberikan pemberat dari bahan serbuk besi. *ankle weight* dapat dipergunakan pada kaki maupun tangan. Bentuk latihan *ankle weight* juga dapat meningkatkan kekuatan maupun daya ledak pada saat menendang bola dengan jarak jauh, karena bentuk latihan *ankle weight* dapat melatih *power* tungkai.

Melihat permasalahan di atas terkait dengan kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *long pass* (operan jauh), maka penulis merasa bahwa salah satu latihan yang tepat untuk diterapkan dalam latihan agar siswa dapat dengan mudah menguasai dan meningkatkan teknik dasar dalam melakukan *long pass* ini adalah dengan menggunakan *ankle weight* yang akan diterapkan sesuai program latihan yang akan dirancang oleh peneliti.

Oleh karena itu penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul : Pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan tendangan jauh dalam Permainan Sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tapa.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penulis identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan yang diberikan saat kegiatan ekstrakurikuler belum dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan jauh.
2. Kurangnya latihan otot tungkai yang berperan untuk meningkatkan kemampuan melakukan tendangan jauh pada permainan sepak bola.
3. Belum diketahui latihan *ankle weight* dapat berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh (*long pass*) dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Tapa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tapa?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah : Mengetahui pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan potensi peserta yaitu pelatihan dan pembelajaran di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan menendang khususnya tendangan *long pass* dan peningkatan kekuatan otot tungkai melalui latihan *ankle weight* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan dan mengenal lebih jauh permainan sepak bola sendiri serta siswa mengetahui dan dapat melakukan dengan baik

teknik menendang bola dan dapat menerapkan berbagai latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan jauh itu sendiri.

2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan menendang bola melalui latihan *ankle weight*.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa :

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan tendangan jauh melalui *ankle weight*.

2. Manfaat Bagi Guru :

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam cabang sepak bola dalam pembuatan program latihan. Untuk menjadi acuan bagi guru dalam menerapkan bentuk-bentuk latihan khususnya pada permainan sepak bola.

3. Manfaat bagi sekolah :

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola.

4. Manfaat bagi peneliti :

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa. Untuk menambahkan ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina permainan sepak bola.