

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan sebagai suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan, salah satunya adalah latihan kekuatan otot tungkai. Sedangkan bentuk latihan kekuatan otot tungkai itu sendiri terdiri dari bermacam-macam variasi, latihan kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan beban.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama ini, khususnya pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Gorontalo. Ternyata, masih banyaknya siswa yang tidak menyadari dan memperhatikan betapa pentingnya unsur fisik seperti, kecepatan, kekuatan dan ketepatan bahkan daya ledak dalam melakukan *shooting*, terutama dalam *shooting* menggunakan punggung kaki bagian dalam, sehingga dari jarak *shooting* yang diperoleh sangat minim. Keadaan tersebut menimbulkan keinginan untuk diteliti, terutama peningkatan kemampuan *shooting* menggunakan punggung

kaki setelah diberikan latihan *half squat jump* pada para siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Gorontalo.

Latihan *half squat jump* ini merupakan salah satu bentuk dari latihan plyometrik yang akan dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki karena dapat membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak otot. Latihan ini juga sudah banyak diterapkan karena efektif dan efisensinya dalam meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Tanpa menggunakan alat bantu tambahan serta dapat dilakukan dimana saja baik didalam ruangan maupun diruangan terbuka.

Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian *shooting* menggunakan punggung kaki, sehingga bisa membawa dampak positif bagi kemajuan pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo. Selain membawa dampak positif, penelitian ini juga memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepakbola dalam meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki. Dan juga memberikan pengetahuan bagi para pelatih maupun guru tentang kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki yang baik dan benar dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian di atas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang “Pengaruh Latihan *half Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai pada siswa kelas VII SMP 4 Gorontalo perlu ditingkatkan

2. Masih belum maksimalnya latihan yang diberikan pada siswa kelas VII SMP 4 Gorontalo

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan *Half Squad Jump* terhadap kemampuan *Shooting* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo

### **1.4 Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Half Squad Jump* terhadap kemampuan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah ada pengaruh latihan *Half Squad Jump* terhadap kemampuan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nantinya dapat menjadi pedoman bagi guru penjaskes yang ada disekolah diantaranya:

1. Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi guru-guru penjaskes yang ada disekolah-sekolah.
2. Dapat mengetahui apakah latihan half squad jump bisa diberikan kepada peserta didik.

3. Dapat menjadi rujukan kesekolah-sekolah lainnya untuk mengembangkan Latihan *half squad jump* pada permainan sepak bola.
4. Dapat memberikan pengetahuan yang baru lagi bagi peneliti untuk mengembangkan lebih baik lagi latihan half squad jump pada kekuatan otot tungkai.

