

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi disemua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula.

Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin, dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas dan bermutu. olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi dibidang olahraga mendapatkan perhatian tersendiri baik dikalangan masyarakat maupun pemerintah. Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan.

Olahraga telah dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan tekniknya mulai dari usia atas bahkan remaja sangat menyukai olahraga.

Sepak bola dapat dikatakan cabang olahraga populer dari semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Cabang olahraga Sepak bola secara garis besar terdiri dari beberapa teknik dasar diantaranya teknik dasar menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan ke dalam maupun goalkiper (Penjaga gawang).

Lemparan ke dalam adalah teknik sederhana dan paling sederhana dibandingkan dengan teknik-teknik olahraga sepak bola lainnya. Hal ini dikarenakan para atlet sebelum diberikan pelatihan atau latihan lemparan ke dalam atlet sudah dapat melakukan gerak dasar lemparan ke dalam tersebut. Tujuan utama dalam melakukan lemparan ke dalam adalah untuk mencapai hasil lemparan ke dalam sejauh mungkin dengan teknik dasar memegang bola, meletakkan kedua telapak tangan ke bola dan melemparkan bola.

Untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lemparan ke dalam perlu adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. Tentu saja kegiatan latihan rutin terutama latihan teknik-teknik dasar maupun lanjutan yang dilakukan seakan sia-sia, padahal keinginan atlet untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya kemampuan lemparan ke dalam atlet saat bermain sepak bola walaupun telah mengikuti kegiatan pelatihan, ini disebabkan oleh banyak hal seperti

minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan yang baik, sehingga kemampuan atlet tidak pernah meningkat.

Atlet yang baik adalah atlet yang mengerti dalam melakukan teknik dasar yang baik tentunya teknik lemparan ke dalam itu sendiri. Jadi untuk dapat melakukan lemparan ke dalam terlebih dahulu belajar teknik dasar lemparan ke dalam tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan pelatihan yang berlangsung di klub Sepak Bola PNB FC. Biasanya atlet langsung beraktivitas latihan sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan atlet dalam melakukan aktivitas teknik dasar sepak bola terutama lemparan ke dalam tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan atlet dalam menguasai teknik dasar sepak bola dan tentunya lemparan ke dalam.

Prestasi yang tinggi dari seorang atlet akan mudah diraih apabila mampu menerapkan latihan dengan baik dan benar serta berkualitas. Hasil tersebut didasarkan atas perlakuan dari beberapa aspek latihan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor penting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Berdasarkan hasil observasi di (Pemuda Nuangan barat) PNB FC penulis berasumsi bahwa tidak adanya kekuatan otot lengan atlet dalam melakukan tolakan, disamping itu juga hubungan panjang lengan dengan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi hasil lemparan, maka penulis berharap untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet tersebut maka perlu adanya tes dan pengukuran secara baik guna mendapatkan hasil lemparan ke dalam yang maksimal. Seiring dengan perkembangan pelatihan olahraga dalam peningkatan kekuatan otot lengan panjang lengan secara dominan dapat mempengaruhi hasil lemparan. Hubungannya dalam lemparan ke dalam yaitu jika seorang atlet/atlet memiliki panjang lengan dan kekuatan otot lengan maka secara otomatis hasil lemparan yang dilatih akan semakin meningkat.

Berintik tolak dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formasi judul “Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Lemparan ke dalam pada Atlet PNB FC”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan atlet PNB FC dalam melakukan lemparan ke dalam
2. Apakah yang menjadi penyebab sehingga atlet PNB FC kurang mampu melakukan lemparan ke dalam.
3. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada atlet PNB FC

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya masalah-masalah yang timbul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan masing-masing memerlukan penelitian tersendiri, maka penelitian ini hanya dibatasi pada :

1. Variabel penelitian
  - a. Variabel bebas adalah panjang lengan dan kekuatan otot lengan
  - b. Variabel terikat adalah hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola
2. Objek penelitian pada atlet PNB FC.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada atlet PNB FC?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada atlet PNB FC?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui hubungan antara panjang lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada atlet PNB FC.
2. Mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada atlet PNB FC.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### 1.6.1 Secara Teoritis

1. Bagi Atlet :

Menambah pengetahuan bagi atlet dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan panjang lengan dalam melakukan lemparan ke dalam melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Pelatih :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam faktor hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan ke dalam

3. Bagi Klub :

Sebagai nilai tambah untuk klub dalam peningkatan kemampuan atlet melalui penerapan pengukuran dan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti :

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih atlet dikemudian hari.

### 1.6.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi atlet

Atlet dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam lemparan ke dalam dan dapat mengukur seberapa besar tingkat kemampuan atlet dalam melakukan lemparan ke dalam.

## 2. Manfaat Bagi Pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet khususnya dalam olahraga sepak bola khususnya teknik lemparan ke dalam serta dalam pembuatan test dan pengukuran.

## 3. Manfaat bagi klub

Manfaat untuk klub ialah hasil dari kemampuan atlet meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di klub itu sendiri.

## 4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa melakukan tes dan pengukuran serta menemukan suatu hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan ke dalam pada atlet.