

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat, sehingga olahraga ini dapat disebut sebagai olahraga paling populer di dunia. Hampir setiap perhelatan kejuaraan sepak bola baik level klub ataupun negara selalu menarik perhatian masyarakat. Di berbagai tempat, hampir semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa memainkan olahraga ini dengan berbagai tujuan. Ada yang sekedar untuk rekreasi, ada yang tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan atau menjaga kebugaran tubuh, bahkan ada yang menekuni olahraga ini dengan tujuan prestasi. Menurut Batty (2014) Sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karena olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing berjumlah 11

pemain ini pada prinsipnya permainan sepak bola adalah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol. Sehingga dalam permainan sepak bola dikenal strategi menyerang dan strategi bertahan. Sepak bola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan, Rahmad & Putera, 2012). Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan Lari kecepatan (sprint) menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepak bola, idealnya menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepak bola dengan baik.

Menurut Putra (2014) Sepak bola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola

dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalty, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Dalam permainan sepak bola terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain. Menurut Syafruddin (2011) “pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)”.

Menurut (Tim Mata Kuliah Sepak bola, 2010) fungsi dan kegunaan metode bentuk bermain adalah “agar anak didik (atlet) dapat bermain adalah agar anak didik (atlet) dapat bermain sesuai dengan situasi-

situasi serta keterampilan-keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam bermain”. Sedangkan menurut (Widyarso, 2007) Fungsi dan kegunaan adalah “menciptakan pemahaman yang lebih baik terhadap gerak anggota tubuh (membungkuk, meregang, berguling, berputar, dan pemahaman arah (kaki kiri, kaki kanan), serta mengembangkan seluruh bagian tubuh pemain: kaki, badan, tangan, lengan, dan otak” pada mata.

Pada pembelajaran SSB U 15 juga banyak langsung bermain setelah melakukan pemanasan, tanpa terlebih dahulu mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, khususnya teknik *shooting*. Agar anak atlet mampu melakukan *shooting* dengan baik dan benar, pendidik harus bisa menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar penyampaian materi mengenai *shooting* dapat diperhatikan dengan seksama oleh atlet. Selain itu pendidik juga harus dapat memberikan pemahaman kepada atlet bahwa *shooting* atau tembakan yang baik juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor non teknis seperti kekuatan tembakan,

akurasi atau arah tembakan serta keyakinan untuk mencetak gol.

Komponen-komponen penting olahraga yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1996) meliputi: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) pereturan permainan, dan (5) jumlah pemain. Dalam penelitian ini yang di modifikasi adalah bentuk lapangan, waktu bermain peraturan bermain dan jumlah pemain. Modifikasi bentuk lapangan menggunakan desain (60 x 40 meter) penetapan ukuran tersebut didasarkan pada hasil modifikasi yang relatif konstan antara panjang dan lebar lapangan dan jumlah pemain yang terlibat (Casamichana & Castellano, 2010). Hoff, dkk, (2002) menyatakan bahwa kehadiran bola selama permainan menggunakan lapangan berukuran kecil.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Lari Sprint Atau di sebut kecepatan ketika mengejar bola atau menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai setiap pemain sepak bola.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian mengangkat rumusan masalah adakah pengaruh latihan sprint untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada olahraga sepak bola siswa kelas 8 di SMPN 1 balong bendo.

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan dalam upaya meningkatkan kecepatan Sprint lari 100 meter pada olahraga sepak bola siswa kelas 8 di SMPN 1 balong bendo

### **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas (X) : latihan *resistant band*
2. Variable terikat (Y) : latihan kekuatan

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pelatihan terhadap kualitas Lari Sprint 100 meter Pada siswa smpn 1 balong bendo

## 2. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.