

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton (Siregar, 2021).

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat (Siregar, 2021).

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya (Taufik Muhevi, 2016).

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (Mochamad Sajoto, 1988).

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan

kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000). Bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah lemparan kedalam (*throw-in*). Dalam permainan sepak bola saat sekarang ini seorang pemain sepak bola dituntut untuk dapat melakukan lemparan kedalam (*throw-in*) sejauh mungkin dengan baik dan benar. Hal ini dikarenakan dengan kemampuan *throw-in* yang baik dapat dipergunakan untuk memulai penyerangan. *Throw-in* ada saatnya menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim, dikatakan menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim apabila pada saat pertandingan mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dengan lemparan yang jauh ke arah gawang lawan (Fahriyanto M. Pauweni, 2014).

Throw-in dapat digunakan untuk memulai penyerangan ke daerah lawan yang pada akhirnya dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol. Untuk itu seorang pemain bola diharapkan memiliki kemampuan *throw-in* yang baik. Agar seorang pemain memiliki kemampuan *throw-in* yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dan kontinyu dengan metode latihan yang sesuai (Fahriyanto M. Pauweni, 2014).

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lemparan kedalam (*throw-in*) adalah dengan cara latihan beban, dengan melakukan latihan beban diharapkan dapat meningkatkan power otot lengan, dengan meningkatnya power akan memberikan tenaga pada otot lengan sehingga dapat melakukan *throw-in* dengan baik (Fahriyanto M. Pauweni, 2014).

Throw-in bermanfaat melakukan umpan jarak dekat atau jarak jauh sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dalam penelitian ini nantinya diusahakan agar hasil *throw-in* baik (dengan jarak jauh), karena *throw-in* dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan sebagai umpan lambung kedepan gawang lawan sebagai awal dari suatu penyerangan. *Throw-in* yang semakin jauh akan semakin baik dan menguntungkan suatu tim (Fahriyanto M. Pauweni, 2014).

Di SSB Masangan Sidoarjo permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh pemain sepak

bola putra karena olahraga ini merupakan olahraga yang sangat menarik dan populer dan bukan suatu yang asing buat mereka. Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola, lebih khususnya pada lemparan kedalam yang kurang dikuasai oleh peserta didik U-13 SSB Masangan Sidoarjo. Melihat kurangnya keterampilan permainan sepak bola yang didemonstrasikan oleh peserta didik U-13 SSB Masangan Sidoarjo khususnya cara melakukan lemparan kedalam perlu dilakukan latihan yang maksimal untuk mendapatkan hasil lemparan kedalam yang jauh.

Agar meningkatnya kemampuan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola berhasil, maka metode pengetahuan kekuatan otot lengan sangat perlu dikembangkan, metode ini mengetahui otot lengan bagian bicep, trisep, otot dada merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan melakukan lemparan kedalam (throw-in) . Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini, guna mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra U-13 pada peserta didik SSB Masangan Sidoarjo penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini, guna mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepak bola putra pada peserta didik SSB Masangan.

Dari permasalahan di atas, maka penulis sangat tertarik melakukan suatu penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan teknik lemparan kedalam pada siswa U-13 SSB Masangan dimana peneliti memformulasikan dalam judul **“HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA U-13 DI SSB MASANGAN SIDOARJO”**.

B. Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin akan mengadakan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana kemampuan peserta didik sepak bola putra

siswa U-13 SSB Masangan Sidoarjo dalam melakukan lemparan kedalam pada permainan sepak bola?, Faktor-faktor apa yang menjadi hambatan pada saat melakukan lemparan kedalam?, Apakah menggunakan alat pull and push dinamometer dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lemparan kedalam?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adakah hubungan kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola U-13 di SSB Masangan Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa penting kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar bola kedalam (throw-in) dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Masangan Sidoarjo pada usia 13 tahun.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang diharapkan peneliti terbagi atas dua hal sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Bagi peserta didik
Secara teori penelitian ini akan menjadi suatu pemebelajaran atau referensi agar dapat berlatih untuk memperdalam ilmu pada cabang olahraga sepak bola.
- b. Bagi pelatih
Dari hasil penelitian ini, pelatih bisa menjadikan bukti setiap ingin mencapai prestasi harus dibutuhkan pelatih dan bimbingan pada setiap peserta didik.
- c. Bagi Sekolah Sepak Bola
Menjadikan salah satu acuan bagi sekolah sepak bola dalam meningkatkan prestasi peserta dibidang olahraga sepak bola
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi pemahaman peneliti selanjutnya terkait dengan latihan menggunakan alat pull and push dinamometer serta bisa

dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik
Agar peserta didik dapat melakukan lemparan kedalam (throw-in) dengan benar sehingga dapat diterapkan pada saat permainan sepak bola
- b. Bagi pelatih
Memberikan arahan-arahan yang baik dan benar ketika peserta didik ingin meningkatkan prestasi dibidang olahraga sepak bola.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bisa menambah wawasan ataupun pemahaman bagi peneliti selanjutnya tentang latihan lemparan kedalam (throw-in) dalam permainan sepak bola.