

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani sering kali terkalahkan dengan pendidikan akademis lainnya, padahal aspek kesehatan jasmani adalah aspek yang sangat penting guna mendukung pendidikan akademis di sekolah. Sebagaimana diketahui bersama bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat implikasinya jika tubuh dan pikiran sehat maka siswa pun mudah menyerap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani ini memang telah dirancang secara sistematis agar mudah pada saat mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 1995:30).

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk masyarakat Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang diajarkan di sekolah, memiliki peran sangat penting ialah memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, khususnya di Indonesia.

Permainan ini juga dimainkan oleh manusia sejak dulu. Tentunya dengan peraturan yang tidak sama dengan sepakbola modern seperti saat ini, negara Inggris merupakan negara pencetus federasi sepak bola pertama kali yaitu tepatnya tahun 1863.

Secara alamiah sepak bola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk teknik, taktik, strategi yang tentunya tanpa meninggalkan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orang tua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan

sepak bola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepak bola memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola merupakan modal utama untuk bermain sepak bola, dalam permainan sepak bola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Sucipto dkk (2000:17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparanke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Menendang bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan menendang bola para pemainnya. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yangtinggi dalam suatu permainan dan pertandingan.

Teknik yang biasa digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah teknik menendang bola dan passing yang bagus kepada teman 1 tim, yang mana dalam penelitian ini peneliti fokus pada salah satu teknik dasar yaitu passing jauh. Passing jauh yang baik adalah passing yang tendangan cermat, dan tepat pada sasaranakan lebih memudahkan teman menerima bola dan untuk membuat gol. Mengingat pentingnya teknik menendang bola dalam hal ini ketepatan passing, maka teknik passing ini harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan menendang bola dengan baik, akan tetapi selama ini para siswa di SMK Jawahirul Ulum ini yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sering kali tidak menghiraukan kemampuan dasar menendang / passing.

Para siswa cenderung lebih senang untuk bermain, dan menendang secara asal-asalan. Akibatnya sebagian besar siswa belum menguasai teknik passing yang baik dan benar. Selain itu para siswa ekstrakurikuler sepak bola di smk jawahirul ulum pada saat melakukan passing jauh untuk mencicipatikan peluang kurang keras sehingga tidak sampai pada teman 1 tim, maka hasil dari tendangannya akan mudah diantisipasi oleh lawan. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik passing perlu menjadi perhatian seorang pelatih. Berdasarkan keterangan diatas peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh metode latihan *sprint* menggunakan beban ban untuk melakukan ketepatan *passing* jauh pada ekstrakurikuler sepak bola siswa smk jawahirul ulum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode *sprint* menggunakan beban ban berpengaruh pada kekuatan otot tungkai?
2. Apakah kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam melakukan ketepatan *passing* jauh?

C. Batasan Masalah

Batasan penelitian ini sangat penting sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terfokus dan membatasi ruang lingkup pembahasan. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas dari penelitian ini adalah pengaruh metode *sprint* menggunakan beban ban pada kekuatan otot tungkai.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot tungkai dalam melakukan ketepatan *passing* jauh.
3. Sampel yang di gunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMK Jawahirul Ulum.

D. Batasan istilah

Berdasarkan batasan masalah di atas peneliti membatasi dalam masalah permasalahan, sebagai berikut :

Ekstrakurikuler atau ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat siswa masing-masing.

Sprint adalah lari jarak pendek dengan kecepatan maksimal seorang atlet. Sedangkan menurut Syarifudin dan Muhadi (1992:41) adalah cara lari yang mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Sedangkan sprint menggunakan beban ban adalah sprint yang dilakukan dengan menggunakan beban atau tahanan.

Kekuatan merupakan suatu kemampuan fisik manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988:16) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Latihan ialah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan Menurut Bompa (1994:4)

Passing jauh merupakan taktik dalam sepak bola, yaitu passing atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam fase tak bergerak maupun selama permainan berjalan

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada metode latihan sprint menggunakan beban pada kekuatan otot tungkai.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan kekuatan otot tungkai dalam melakukan ketepatan long pass accuracy.

F. Manfaat penelitian

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah sepak bola terutama pada kelincahan pemain sepakbola.
2. Sebagai bahan informasi bahwa untuk meningkatkan proses latihan dapat ditunjang dengan latihan kelincahan yang sesuai dengan tujuan latihanya.
3. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet dalam proses latihan kelincahan dalam sepakbola.