

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Pada permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus dikuasai dan dipelajari lebih awal guna mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Firmana (2017: 73-81).

Kemampuan dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola, jadi belum sampai pada pengertian bermain sepakbola. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Witono Hidayat (2017: 6) Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di atas suatu kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang di sebut tim.

Kemampuan dasar bermain sepak bola bisa dikembangkan melalui pelatihan yang rutin, fisik yang harus dimiliki oleh pemain yaitu kecepatan, kelincahan, ketahanan tubuh dan kekuatan untuk mencapai prestasi yang optimal, dibutuhkan peningkatan fisik pada pemain dan bakat pemain.

Definisi kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial pada beberapa cabang olahraga. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat tetapi dapat pula dengan menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam sepak bola modern unsur kecepatan sudah merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Oleh karena itu dalam pembinaan olahraga, khususnya sepak bola unsur ini harus dilatih sejak dini. Menurut Bumpa (1995).

Prinsip dasar pengembangan kecepatan adalah menaikkan fase positif force dan menurunkan negative force. Munurkan negative force saat melakukan pergerakan dalam mengatur posisi tubuh dan sikap tubuh. Sedang untuk menaikkan negative force dapat dilakukan dengan menggunakan cara yaitu : kecepatan kontraksi otot melalui latihan cepat dan berulang-ulang,kekuatan kontraksi otot dan jumlah tenaga yang mampu dihasilkan melalui latihan yang menggunakan beban,koordinasi antara otot dan agonist dan antagonist melalui latihan keterampilan gerak.

Latihan adalah proses sistematika berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Bompa,1983;Harsono 1988). Kemudian latihan itu sendiri dapat dikatakan memiliki prinsip dalam upaya meningkatkan prestasi atlit. Prinsip tersebut adalah beban lebih (over load),berkembang menyeluruh, spesialisasi, intensitas latihan, tes uji coba (Bompa1983, Harsono 1988).

Latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik yang harus di miliki pemain seperti kecepatan,kelincahan,ketahan tubuh dan kekuatan, bisa dilakukan melalui permainan tradisional seperti bentengan ,gobak sodor dan engkle, dari permainan tradisional tersebut dapat meneningkatkan beberapa kemampuan fisik yang jarang di sadari oleh banyak orang.

Menurut Cholik (1997) permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan pada saat usia dini yang menitikberatkan pada unsur kebudayaan dan menganut nilai-nilai sportivitas, kerjasama, tolong menolong, serta saling menghargai. Pendekatan permainan adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimasukkan disini adalah permainan tradisional bentengan yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan tradisional ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani.

Permainan tradisional bentengan merupakan permainan yang sangat diminati oleh anak- anak untuk mengisi luang atau

mengisi rasa penat pada masanya. Permainan yang dilakukan secara berkelompok ini membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan strategi yang handal, maka dari itu Permainan bentengan adalah salah satu permainan yang sangat cocok untuk berolahraga, karena dalam permainan ini setiap pemain harus menangkap dan mengejar lawan, sehingga dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan tubuh saat lari mengejar dan menangkap lawan. Menurut Imansah (2018) bentengan merupakan permainan anak-anak yang didalamnya diajarkan kebersamaan, mereka diajarkan untuk semangat, dan mereka diajarkan untuk empati. Beliau menjelaskan bahwa dalam permainan tradisional, anak sudah diajarkan bagaimana bersosial dengan orang lain dan juga berempati. Jadi di permainan tradisional, anak-anak selain bermain, bahagia, menikmati permainan, dan juga mereka nanti akan tahu bagaimana permainan tradisional itu mengajarkan tentang kebersamaan dan juga empati.

Melihat permasalahan yang terjadi pada peserta didik di SMP Ma'arif 2 Mayong yaitu kecepatan permainan sepak bola masih terbilang lemah, minat siswa pada permainan tradisional bentengan juga masih kurang, masih ada beberapa siswa yang malas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. maka diperlukan penerapan yang lebih efektif dan efisien. Penerapan yang mengarah bagaimana siswa untuk berlatih lebih serius dan tidak gampang bosan dalam kegiatan belajar mengajar dengan cara melalui permainan tradisional yaitu bentengan.

Dalam permainan tradisional ini bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias mengikuti pembelajaran. Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan rekomendasi penerapan permainan tradisional supaya lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Kecepatan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Tradisional Bentengan di SMP Ma'arif 2 Mayong".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

“Apakah ada peningkatan kecepatan dalam bermain bola melalui penerapan permainan tradisional bentengan Apa pengaruh permainan tradisional bentengan di SMP Ma’arif 2 Mayong?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

“Untuk mengetahui peningkatan permainan tradisional bentengan terhadap kecepatan dalam permainan sepak bola”

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi siswa

Untuk meningkatkan kecepatan dalam permainan sepak bola di SMP Ma’arif 2 Mayong melalui permainan tradisional bentengan.

### 2. Bagi guru

Dapat dijadikan sebagai pedoman para guru untuk memodifikasi cara meningkatkan kecepatan dalam permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan

### 3. Bagi peneliti

Dapat mengetahui secara jelas seberapa besar peningkatan kecepatan dalam permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan.

## **E. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka, agar pembahasan dapat lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi hanya membahas upaya meningkatkan kecepatan permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan di SMP Ma'arif 2 Mayong.