

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik. Latihan-latihan teknik dasar adalah menu utama dalam suatu latihan Sepakbola. Paling tidak, dengan latihan teknik dasar. Dewasa ini Sepakbola di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini bisa kita perhatikan pada berdirinya sekolah sepakbola yang sudah menjamur dikalangan masyarakat Indonesia. Sekolah sepakbola didirikan

untuk membuka wadah bagi anak-anak usia dini untuk mengembangkan ketrampilan sepakbolanya. Selain untuk mengembangkan juga untuk dapat mencari bibit-bibit baru untuk pemain nasional. Dalam hal ini saya meneliti siswa yang memilih Ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 BALONGBENDO. Ekstrakurikuler sepak bola adalah milik SMPN 1 BALONGBENDO.

Dalam pertandingan sepakbola, para pemain masih sedikit memanfaatkan lemparan ke dalam sebagai strategi di dalam penyerangan dikarenakan jarak lemparannya yang tidak begitu jauh. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh para pemain dalam melakukan lemparan ke dalam antara lain dari cara: 1) Sikap berdiri, 2) Cara memegang bola, 3) Cara melempar bola, dan 4) gerak lanjutan. Kesalahan-kesalahan tersebut diatas merupakan hal-hal yang tidak perlu dilakukan oleh para pemain sepak bola. Hal-hal tersebut diatas perlu mendapat perhatian mengingat lemparan ke dalam yang sering dianggap remeh oleh pemain sepakbola sebenarnya merupakan

bagian penting dari strategi lanjutan.

Menurut Danny Mielke (2007: 40), salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan arah dan kecepatan penerima bola akan menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Faktor-faktor yang banyak mempengaruhi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola dalam melakukan lemparan ke dalam di latar belakang oleh kurangnya pelatihan tentang lemparan ke dalam bagi para pemain, tidak semua pemain dapat melakukan lemparan ke dalam, kurangnya jarak lemparan pemain dan gerakan yang kurang tepat pada saat melakukan lemparan ke dalam sehingga banyak tenaga yang dikeluarkan tetapi hasil yang dicapai tidak sesuai dengan banyaknya tenaga yang telah dikeluarkan. Gerakan lemparan ke dalam ini memerlukan kekuatan otot kedua tangan dan bola harus dilepas di atas kepala (Abdul Rohim, 25: 2008).

Teknik-teknik yang dilakukan para pemain pada saat latihan masih terdapat satu teknik yang sering terlupakan. Lemparan ke dalam adalah salah satu ketrampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola (Mielke, 2007: 40). Karena banyak yang menganggap dan memandang teknik ini cukup mudah dilakukan sehingga dianggap remeh dan dikesampingkan oleh para pemain. Lemparan ke dalam pada permainan sepakbola memang tidak selalu dilakukan dalam sebuah pertandingan, teknik ini hanya dilakukan jika terjadi suatu keadaan dimana bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir diatas tanah maupun melayang di udara, maka seorang pemain lawan yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan lemparan ke dalam kearah manapun dari atas titik garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan. Lemparan ke dalam ini mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola selain untuk menghidupkan kembali permainan, teknik ini juga dapat digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan satu tim.

Lemparan ke dalam apabila dicermati penggunaannya pada permainan sepakbola saat sekarang ini juga bisa digunakan sebagai strategi dalam penyerangan. Tujuan dari lemparan ke dalam antara lain untuk mengumpankan bola kepada rekan agar dapat dikuasai dengan baik, sehingga dalam penyerangan akan lebih mudah dengan keadaan bola masih dalam penguasaan tim.

Ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 BALONGBENDO didirikan pada bulan September 2007. Untuk mengembangkan bakat menjadi pemain sepakbola dan mengenalkan ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO di lingkungan sekitar. Pembinaannya yang diutamakan pada usia dini sehingga teknik dasar yang diberikan bisa diterima dengan perkembangan usianya sehingga dapat memberikan permainan bola yang baik dan profesional. Kegiatannya rutin mengikuti kompetisi-kompetisi yang ada sehingga Ekstrakurikuler sepak bola bisa memberikan aset pemain yang bisa dibanggakan.

6

Disini akan membawa nama baik SMPN 1 BALONGBENDO. Dalam latihan mereka di ajarkan banyak teknik dasar diantaranya *passing* dalam. Berdasarkan pengamatan saya sebagai peneliti selama saya melaksanakan penelitian pemain Ekstrakurikuler sepak bola kurang dalam teknik lemparan ke dalam sehingga saya mengangkat lemparan ke dalam sebagai topik penelitian saya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Perbedaan Latihan *Push Up* Normal dan *Push Up* Kaki Di Tinggikan Terhadap Jauh Nya Hasil Lemparan Kedalam Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 BALONGBENDO”.

B. Batasan Masalah

Seperti yang telah diuraikan dimuka dan dijelaskan dengan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Melakukan penelitian *push up* normal dan *push up* kaki di tinggikan terhadap hasil lemparan kedalam siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO.

C. Rumusan Masalah

Seperti yang telah diuraikan dimuka dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul, maka masalah yang timbul dalam penelitiain ini kemudian penulis merumuskan dalam bentuk pernyataan:

1. Apakah latihan *push up* normal berpengaruh signifikan terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO?
2. Apakah latihan *push up* kaki di tinggikan berpengaruh signifikan terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam tanpa awalan pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO?
3. Apakah latihan *push up* normal dan *push up* kaki berpengaruh signifikan secara simultan di tinggikan terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO?

D. Tujuan Penelitian

Agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui latihan *push up* normal berpengaruh signifikan terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO.
2. Untuk mengetahui latihan *push up* kaki di tinggikan berpengaruh signifikan terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam tanpa awalan pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO.
3. Untuk mengetahui latihan *push up* normal dan *push up* kaki berpengaruh signifikan secara simultan di tinggikan terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain Ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 BALONGBENDO.

E. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti: menambah pengetahuan dalam pentingnya latihan fisik untuk mencapai lemparan ke dalam yang maksimal.
2. Bagi pemain: menemukan cara melakukan teknik lemparan ke dalam yang baik dan melatih fisik dengan cara yang benar.
3. Bagi guru PJOK: untuk menambah referensi sehingga bisa di buat bahan program Latihan untuk di berikan kepada siswa nya.

