# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat baik masyarakat ekonomi bawah maupun ekonomi atas dan dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja dan orang dewasa, sehingga tidak salah apabila sepakbola di Indonesia disebut olahraga rakyat. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan cabang yang diprioritaskan untuk dibina (Sukatamsi, 2002:5).

Perkembangan olahraga sepakbola maju pesat terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola di tingkat SMP baik di kota maupun di desa. Permainan sepakbola selain dimainkan sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang juga sudah menjadi kegiatan yang dilakukan secara profesional, sehingga dituntut suatu prestasi yang tinggi. Hal ini wajar karena permainan sepakbola sudah dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional, maupun tingkat internasional.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola. Pemain sepakbola yang baik dibutuhkan bermacam-macam aspek untuk mendukung prestasi pemain sepakbola. Aspek permainan sepakbola antara lain:

1. Menggiring bola, yang terdiri atas perasaan dengan bola, kecepatan kerja kaki, melindungi bola, gerak tipu.
2. Berlari dengan bola.
3. Mengontrol bola.
4. Memberi atau mengirim bola dan membantu.
5. Menendang ke gawang.
6. Menyundul bola.
7. Menjaga gawang.
8. Merebut bola dari lawan.
9. Bertahan.
10. Menyerang.

Pemain sepakbola dituntut agar menjaga stamina dan kebugaran fisik karena dalam bermain sepakbola para pemain harus bergerak maju dan mundur setiap saat. Tim sepakbola terdiri atas pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola. Menjadi pemain sepakbola yang baik dibutuhkan bermacam-macam aspek untuk menunjang prestasi pemain sepakbola yaitu menggiring bola, mengontrol bola, berlari dengan bola, menendang ke gawang, menyundul bola, merebut bola dari lawan,bertahan, dan menyerang.

Permainan sepak bola bila diperhatikan dengan seksama, maka gerak yang paling dominan adalah teknik menendang bola, karena menendang bola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang sangat penting. Seorang pemain yang tidak dapat melaksanakan teknik dasar menendang bola dengan

baik tidak akan menjadi pemain yang baik. Tim yang baik adalah tim yang mempunyai pemain yang dapat melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik dan tepat pada sasaran dalam membuat goal ke gawang lawan.

Teknik menendang bola dengan baik biasanya digunakan juga oleh pemain jika tim tersebut mengalami kesusahan dalam penyerangan. Karena memerlukan dukungan fisik yang khusus, dengan demikian tingkat prestasi yang tinggi dapat tercapai, agar dapat menendang bola dengan keras dan tepat perlu ditunjang adanya kekuatan otot kaki yang kuat disamping teknik menendang bola dengan baik. Untuk meningkatkan kekuatan otot kaki tersebut, diperlukan adanya metode latihan yang meningkatkan otot kaki yang efektif.

Setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang bervariasi dan diperlukan latihan, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu:

a. Pembinaan teknik (keterampilan)
b. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
c. Pembinaan taktik (mental, daya ingatan, dan kecerdasan)
d. Kematangan juara

Permainan sepakbola terdapat macam-macam teknik dasar yang terdiri dari:

1. Teknik tanpa bola

   Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa

bola, yang terdiri dari: lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu tanpa bola, yaitu gerakan tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus untuk menjaga gawang (Sukatamsi,2002:35).

2. Teknik dengan bola

   Teknik dengan bola yaitu gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari: menendang bola, menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi,2002:35).

Teknik dasar sepakbola menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar bertujuan untuk memberi operan kepada teman, menendang bola kearah gawang lawan untuk mencetak goal, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan *penalty*.

Teknik menendang bola dibedakan berdasarkan perkenaan kaki dengan bola, seperti menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam *inside of the instep* (Sukatamsi2002:84).

Dasar tinggi rendahnya bola, tendangan dapat dibagi menjadi:

a. Tendangan bola rendah, bola mengalir datar di atas permukaan tanah setinggi lutut.
b. Tendangan bola melambung lurus atau melambung paling rendah

setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.

c. Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala (Sukatamsi, 2002:48).

Menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik kemampuan fisik juga ikut berperan, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mampu bermain dengan maksimal dalam suatu pertandingan. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dipertimbangkan adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, doaya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan untuk olahraga (Sukatamsi,2004:2).

Tendangan jarak jauh sangat penting dalam permainan sepakbola karena dalam permainan sepakbola teknik dasar yang sering digunakan adalah tendangan pemain sepakbola tanpa menguasai teknik menendang bola dengan baik suatu team sangat susah untuk meraih kemenangan. Tendangan jarak jauh berguna dalam suatu permainan sepakbola ketika suatu tim berada dalam kebuntuan dalam melakukan penyerangan terhadap tim lawan, jika para pemain sangat bagus dalam melakukan tendangan jarak jauh suatu tim tersebut akan dapat menguasai pertandingan dan meraih kemenangan.

Permainan sepak bola terutama menendang bola, dibutuhkan otot tungkai yang kuat sehingga dapat melakukan tendangan yang kuat dan keras serta lambung saat perkenaan bola yang tepat. Salah satu latihannya menggunakan alat-alat fitnes yaitu latihan *leg extension*. Banyak pemain

yang profesional yang melakukan latihan *leg extention* untuk meningkatkan kekuatan tendangan selain meningkatkan kekuatan tendangan, latihan itu juga untuk menjaga kebugaran dan kesegaran.

*Leg extention* ini melatih otot *quadrisep* (Brian J Sharkey, 2003:219). Latihan leg extention dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian belakang. Oleh karena itu siswa ekstrakulikuler SMP N 17 Semarang perlu latihan *Leg extention.* Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya (Harsono, 2002 : 156). Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan keseluruhan.

Sekolah SMP N 17 Semarang mempunyai tim sepakbola yang dibina dalam suatu ekstrakurikuler. Tim sepak bola SMP N 17 Semarang mengadakan latihan seminggu tiga kali menjelang kompetisi, yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu. Tim sepak bola yang bermarkas di Semarang tersebut sudah sering mengikuti turnamen antar SMP se-Kota Semarang. Tim sepak bola SMP N 17 Semarang setiap tahunnya mempunyai talenta-talenta atlet muda yang berbakat, yang nantinya dapat menjadi profesional, salah satunya siswa alumni SMP N 17 Semarang yang bernama Fafa pada usia 15 tahun dia dipanggil timnas U-16.

Pengamatan peneliti di lapangan bahwasanya tendangan jarak jauh siswa ekstrakulikuler SMP N 17 Semarang masih sangat lemah, dari data tendangan siswa yang ada yaitu Miko 8 meter, Manggala 10 meter, Yoga 9

meter, dikarenakan setiap siswa otot tungkainya lemah. Fakta di lapangan juga dibuktikan dengan permainannya saat di lapangan tendangan jarak jauh siswa SMP N 17 Semarang tersebut masih kurang maksimal, sehingga mempengaruhi prestasi team sepak bola SMP N 17 Semarang. Berdasarkan keadaan tersebut pelatih ekstrakulikuler sepak bola SMP N 17 Semarang melakukan latihan *Leg Extention*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Leg Extention* terhadap Hasil Tendangan dengan Interval 2 & 3 Menit Jarak Jauh Pemain Ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang Tahun 2017".

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakulikuler sepakbola SMP N 17 Semarang masih kurang sehingga mempengaruhi prestasi tim sepakbola di sekolah tersebut.
2. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai siswa ekstrakulikuler sepakbola SMP N 17 Semarang.
3. Masih banyak tendangan jarak jauh yang melenceng dari gawang (*no on target*).

## 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini ruang lingkup pembahasan dibatasi oleh beberapa hal seperti berikut:

1. Parameter yang digunakan adalah tendangan jarak jauh pada olahraga permainan sepakbola.
2. Perlakuan yang digunakan penelitian ini adalah menggunakan latihan *leg extention*.
3. Populasi yang digunakan adalah siswa laki-laki peserta ekstrakulikuler SMP N 17 Semarang usia13 - 14 tahun.

## 1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 2 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang Tahun 2017?

2. Apakah ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 3 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang Tahun 2017?

3.Manakah yang lebih baik antara latihan *Leg Extension* metode interval 2 menit dan metode latihan interval 3 menit ?

## 1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 2 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang.

2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 3 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang.

3.Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan *Leg Extension* metode interval 2 menit dan metode latihan interval 3 menit terhadap tendangan jarak jauh sepakbola.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian ini:

1. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi yang ilmiah sebagai penelitian cabang olahraga sepak bola.
2. Dapat memberikan sumbangan positif terhadap pelatih sepak bola baik dalam memilih atlet, mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan pemain sepak bola.
3. Sebagai revrensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola.
4. Sebagai tambahan wawasan siswa ekstrakulikuler SMP N 17 Semarang.