

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah serangkaian kegiatan dalam bentuk permainan yang mengedepankan aspek kompetisi terstruktur dengan beragam aturan yang ada di dalamnya. Olahraga memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan tolak ukur perkembangan makhluk hidup. Diantaranya adalah aspek kognitif, apektif dan psikomotorik. Perkembangan olahraga dewasa ini semakin menunjukkan kemajuan. Terbukti olahraga di berbagai Negara bahwa olahraga telah memasuki ranah pendidikan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2021 olahraga berdasarkan tujuan telah dibedakan menjadi tiga bagian diantaranya adalah olahraga kompetisi, rekreasi dan pendidikan. Dalam dunia pendidikan, olahraga masuk ke ranah pendidikan jasmani. Ada banyak cabang olahraga yang dikenalkan melalui pendidikan jasmani dan bahkan beberapa sekolah telah melakukan pembinaan melalui wadah ekstrakurikuler, salah satunya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang begitu banyak digemari oleh semua kalangan baik tua maupun muda. Tanpa memperhatikan ras, suku, agama dan golongan pertandingan sepakbola selalu menjadi daya tarik bagi setiap penontonnya. Sehingga sangat wajar jika kemudian berapapun harga tiket, sejauh apapun pertandingan yang dimainkan oleh tim kesayangan membuat semua penonton selalu antusias demi menonton timnya bertanding. Sepakbola merupakan olahraga tim yang membutuhkan kekompakkan dan kesolidan antar

pemain. Tim yang benar-benar kompak dan solid serta didukung oleh strategi yang jitu sudah dipastikan akan memenangkan pertandingan dan dapat memuaskan hati penonton sebagai penggemarnya. Strategi yang dimaksudkan di atas memiliki makna yang sangat kompleks, alasannya strategi dibutuhkan tidak hanya kekompakkan dan kesolidan tim melainkan lebih dari pada itu semua unsur penunjang terhadap munculnya prestasi sepakbola harus di atur dan dimanajemen dengan baik, khususnya kualitas fisik pemain tersebut. Kualitas fisik seorang pemain adalah merupakan gambaran dari pada konsep kebugaran jasmani yang dimiliki setiap pemain.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam kurun waktu 2 x 45 menit waktu normal. 2 x 45 menit waktu normal. Selama pertandingan berlangsung, yang membuat sepakbola menjadi indah untuk ditonton adalah beragam keterampilan teknik yang diperagakan oleh setiap pemain. Teknik tersebut diantaranya adalah teknik menggiring bola, mengumpan, menyundul dan melakukan *shooting*. Semua teknik di atas memiliki tingkat kesulitan yang beragam. Diantara banyak teknik yang sering digunakan dalam bermain, salah satunya adalah teknik tendangan jarak jauh.

Menurut (Rahmat, Jafar, & Ifwandi, 2015: 72) tendangan jarak jauh adalah salah satu jenis teknik menendang bola ketika bermain pada jarak yang jauh. Menendang adalah teknik dasar yang sangat dominan dalam permainan sepak bola dengan tujuan memberi umpan pada teman, menembak bola ke mulut gawang, dan membuat gol kemenangan melalui tendangan. Dalam permainan sepak bola kecerdasan pemain kadang diukur melalui kecerdikan pemain dalam

menempatkan bola. Pemain melihat kondisi teman yang kosong untuk diberikan umpan. Dalam banyak kesempatan pemain kadang-kadang menempatkan bola pada posisi jarak yang cukup jauh untuk ditendang, oleh karenanya untuk mendapatkan hasil tendangan pemain harus dibekali kemampuan fisik yang baik.

Salah satu faktor komponen fisik yang mempengaruhi tendangan dalam permainan sepak bola adalah power otot tungkai, hal ini merujuk pada pernyataan (Lufisanto, 2015: 53) komponen fisik yang berpengaruh terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak atau *power* otot tungkai. Dalam upaya melatih *power* otot tungkai pemain banyak media latihan yang dapat digunakan salah satunya dengan latihan *Squat jump*. Menurut (Ukat & Syauki, 2018: 59) keunggulan latihan *swuat jump* dapat membantu siswa melatih kekuatan otot kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak dan membantu meningkatkan kualitas gerak.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, saat melihat pertandingan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 04 OKU pada Kejuaran Sepakbola antar Pelajar se Kabupaten OKU, peneliti melihat terjadi beberapa kesalahan dalam melakukan teknik tendangan jarak jauh. Kesalahan yang paling sering dilakukan adalah tidak sampainya tendangan pada sasaran yang ingin dicapai. Melihat kejadian ini peneliti meyakini bahwa belum mampunya siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh dengan baik, diduga karena siswa belum didukung oleh *power* otot tungkai yang baik pula.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk memberikan menu latihan *Squat jump* dengan harapan terjadi peningkatan

kemampuan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh. Adapun judul dalam penelitian ini adalah **“Pengaruh Latihan *Squat jump* Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh pada Siswa Ekstakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 04 OKU”**

## **1.2 Masalah Penelitian**

### 1.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak terlalu meluas, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut :

- 1) Latihan yang akan diberikan adalah latihan *Squat jump*.
- 2) Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 04 OKU

### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstakurikuler sepak bola SMA Negeri 04 OKU?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Squat jump* terhadap tingkat kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstakurikuler sepak bola SMA Negeri 04 OKU.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian adalah:

- a. Bagi siswa, dapat menjadikan sebagai tempat yang dapat memungkinkan membangun potensi yang ada pada diri mereka.

- b. Bagi pelatih penelitian ini dapat dijadikan metode terbaru untuk meningkatkan tendangan jarak jauh permainan sepakbola.
- c. Bagi peneliti penelitian ini merupakan syarat untuk menempuh pendidikan srata 1 dalam meraih gelar sarjana pendidikan (S.Pd).
- d. Bagi Universitas PGRI Palambang penelitian ini merupakan salah satu keberhasilan pengembangan ke-ilmuan alumni dalam bidang penelitian.