

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan kehidupan manusia kapan dan dimana saja berada, Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Pada kehidupan moderen seperti sekarang ini, manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa *sportif*. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri, Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Menurut pendapat Timo Scheunemann (2013:11) pembinaan bisa dibagi dua guna memudahkan pemetaan kebutuhan pembinaan :

### 1. Pembinaan masa

Yang dimaksud dengan pembinaan masa adalah pembinaan SSB dan tim-tim sekolah formal pemain yang dimaksud dalam kategori ini rata-rata bermain sepak bola mulai usia dini hingga berusia 17 tahun.

### 2. Pembinaan *elite*

Yang dimaksud dengan pembinaan *elite* adalah pembinaan pemain dengan bakat sedang (sekelas amatir kota atau divisi 1-3 amatir nasional) dan bakat kelas atas (divisi utama, liga tertinggi dan TIMNAS).

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di klub, organisasi pemuda, sekolah-sekolah dan kampung-kampung. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia sebagai olahraga rakyat bahkan juga di seluruh dunia. Hal ini dapat diketahui sudah banyak berdiri klub-klub sepak bola di tanah air yang tak terhitung jumlahnya, bahkan di daerahpun ada yang namanya Sekolah Sepak

Bola (SSB) tingkat pemula. Dengan demikian perkembangan olahraga sepak bola di Indonesia akan membawa dampak yang positif, karena dapat turut mengharumkan nama baik bangsa dan negara di dunia Internasional.

Dari tahun ke tahun cabang olahraga sepak bola mengalami suatu perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan tersebut baik dalam segi teknik maupun taktik bermain serta peraturannya semakin bertambah sempurna. Begitu juga pada teknik berlatih, misalnya berlatih cara melempar bola yang benar, oleh karena itu perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dapat dipakai seorang pelatih dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik.

Menurut pendapat Bompa (2009:205) "Untuk mengefektifkan upaya perencanaannya, seorang pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman pada tingkat yang tinggi". Peningkatan latihan tersebut tidak lain adalah untuk meningkatkan prestasi serta mutu pada permainan sepak bola.

Dalam pembelajaran sepak bola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu:

1. Pembinaan teknik (keterampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Kematangan juara (mental)
4. Pembinaan taktik (Harsono, 1988:101).

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan (*team*) dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepak bola adalah fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepak bola. Pengertian pandai bermain sepak bola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain sepak bola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepak bola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dengan pendapat teori tersebut di atas maupun dikaitkan dengan olahraga sepak bola, maka pada aspek pertama seseorang pemain sepak bola harus memiliki tubuh yang segar, serta mempunyai stamina yang tinggi dan mempunyai kecepatan dalam bermain. Begitu juga pada aspek kedua, seorang pemain sepak bola diuntut juga harus banyak melakukan latihan-latihan agar mempunyai prestasi yang baik agar dapat dipertahankan mutu permainannya pada saat bertanding.

Untuk mengembangkan dan memupuk serta membina pada permainan sepak bola tidaklah cukup mengandalkan teori-teori saja, akan tetapi harus di praktekan secara masak dan begitu juga harus ada seorang pelatih atau pembina yang menanganinya, begitu juga pada permainan sepak bola.

Selanjutnya untuk menambah wawasan serta meningkatkan prestasi olahraga, khususnya sepak bola kita perlu menguasai beberapa teknik dalam sepak bola, diantaranya adalah cara melempar bola. Untuk itu kita perlu mengenalkan dan mempraktekkan teknik-teknik tersebut sejak dini. Maka dari itu klub sepak bola harus membina para pemainnya dari usia dini agar bisa menguasai teknik melempar bola (*throw in*) dengan baik. Apabila ada anak sejak dini telah menguasai, memiliki beberapa teknik sepak bola, khususnya lempar bola ke dalam (*throw in*), maka akan mudah dikembangkan pada tingkat berikutnya.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul : Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Lemparan Bola (*Throw In*) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Klub Sepak Bola Persis Sumenep”, agar bisa membantu tercapainya prestasi klub yang seoptimal.

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi**

Hubungan kekekuatan otot perut merupakan aspek yang penting dalam melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola hal ini untuk menarik peneliti melakukan penelitian yang titik fokusnya pada hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) pada pemain klub sepak bola persis Sumenep.

### **2. Batasan Masalah**

Agar tidak menimbulkan salah pengertian dan luasnya masalah, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

- a. Tes untuk mengetahui Kekuatan otot perut yang dilakukan selama 30 detik.
- b. Kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam permainan Sepak Bola pada klub sepak bola Persis Sumenep.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut di atas dan sesuai dengan judul penelitian, maka masalah yang ingin peneliti selidiki sebagai berikut :  
Bagaimana hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola persis Sumenep?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*Throw in*) dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola Persis Sumenep.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta dapat dipergunakan sebagai bahan masukan atau informasi bagi para pelatih serta masyarakat umumnya yang mencintai dan gemar berolahraga juga untuk meningkatkan keterampilan individu para pemain sepak bola di dalam cara melemparkan bola sejauh-jauhnya.

#### 2. Praktis

##### a. Peneliti

- 1) Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian.
- 2) Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

##### b. Pelatih

- 1) Sebagai pedoman untuk memberikan latihan pada pemain sepak bola.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam melatih sepak bola.

c. Klub

- 1) Dapat dijadikan sebagai bahan untuk menciptakan proses latihan yang efektif dan efisien dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian belajar gerak pada umumnya, sepak bola pada khususnya.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan untuk mendiagnosis kesulitan pemain dalam rangka pencapaian prestasi sepak bola

