

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Di zaman modern seperti sekarang permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan yang modern, yang sangat digemari dan disenangi banyak orang baik pria maupun wanita. Gejala ini terjadi karena permainan sepak bola merupakan olahraga yang menarik. Daya tarik permainan ini terletak pada kealamian permainan. Permainan sepak bola sekarang ini mengalami perubahan besar, sehingga pemain dituntut untuk memiliki fisik yang baik serta tehnik yang baik, tehnik permainan, peraturan-peraturan, pengorganisasian, atau dipandang dari sudut publikasi sehingga perkembangan sepak bola berkembang secara cepat.

Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola lebih dari 2 milyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan tim brasil mengalahkan Italia pada final Piala Dunia 2004 (Luxbacher, 2004). Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, anak muda, remaja, anak-anak dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepak bola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepak bola merupakan permainan yang menggunakan bola dalam permainannya, serta lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang disebut kesebelasan.

Diakui memang sepak bola modern dimulai dari Inggris, setelah terbentuknya *The Football Association* (FA) 8 Desember 1863 di *Cambridge* yang pertama kali menyusun peraturan sepak bola untuk disebarluaskan keseluruh dunia. Dan dari sana tanggal 21 Mei 1905 dilahirkan *Federation International Football Association* (FIFA) dibentuk 19 April 1930. Muchar (1989:14) mengemukakan bahwa “Teknik dasar sepak bola terdiri dari teknik menendang, tehnik menahan bola, tehnik menggiring bola, teknik gerak tipu, tehnik menyundul bola, tehnik merebut bola, tehnik lemparan kedalam, dan tehnik penjaga gawang”.

Dari beberapa teknik yang ada, terdapat salah satu teknik yang sering dianggap tidak penting dalam latihan agar dapat dikuasai dengan baik. Yaitu teknik lemparan ke dalam atau *throw-in*. Banyak orang memandang teknik ini cukup mudah dilakukan. Pada umumnya lemparan ke dalam digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan dalam suatu permainan. Padahal jika dicermati lemparan ke dalam juga bisa digunakan untuk strategi dalam penyerangan. Sebagai contoh, apabila terjadi lemparan ke dalam di daerah lawan atau dekat dengan daerah penalti, seorang pemain dapat melempar bola dengan jarak yang jauh untuk mencapai daerah jantung pertahanan lawan tersebut, hal ini dapat disamakan dengan umpan tendangan lambung atau tendangan sudut, tentunya memperbesar peluang terjadinya gol. Maka Tidak heran jika klub liverpool asal inggris pada tahun 2019 memberi pelatih khusus untuk melatih lemparan kedalam pada atletnya, karna ketepatan dan jauh lemparan *throw-in* sangat berguna untuk penguasaan bola dalam strategi penyerangan saat memulai jalannya pertandingan. Untuk mendapatkan fisik yang baik dalam Sepak bola, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dan penuh kedisiplinan. Oleh karena itu, fisik dan tehnik

dasar permainan sepak bola mendapat pelatihan serius dari pembina dan pelatih sepak bola. Menurut Suharno dalam Djoko Pekik (2002) dalam buku besar kepelatihan, latihan adalah suatu proses persiapan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan mengulang-ulang waktunya. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi. Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1998:3), bahwa “Salah satu faktor tertentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga”.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya, tujuan permainan sepak bola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerja sama yang baik antar tim dan tentu harus didukung dengan tehnik-tehnik yang benar. Tujuan dari permainan di atas hanya sementara saja, karena tujuan yang paling utama dan diharapkan untuk dunia pendidikan adalah sepak bola sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu kita mengharapkan dalam diri anak agar kelak memiliki semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika sejak anak-anak

telah dibina melalui pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara terprogram.

Sekolah Sepak Bola Putra Kalang FC adalah sebuah perkumpulan sepak bola yang didirikan pada 25 November 2015 salah satu sekolah sepak bola terkenal di kabupaten Dairi yang diprakarsai oleh Hendra Natal Silaban. Lahirnya perkumpulan sepak bola ini untuk mengisi pembangunan dibidang olahraga khususnya sepak bola bagi masyarakat Dairi. Putra Kalang FC bertujuan untuk membina, menegakkan, dan mengembangkan olahraga sepak bola olahraga yang maju dan modern, baik untuk sepak bola yang sifatnya amatir maupun profesional, mempunyai 3 orang pelatih yang terdiri dari satu pelatih utama, satu pelatih fisik dan tehnik, dan satu pelatih penjaga gawang. Sekolah Sepak Bola Putra Kalang FC melakukan latihan empat kali dalam satu minggu, setiap hari senin sore, selasa sore, kamis sore, dan sabtu sore yang berlokasi di lapangan Sudirman Jalan Sudirman, Sidikalang, sekolah sepak bola putra kalang FC memiliki fasilitas yang cukup lengkap antara lain: lapangan sepak bola, bola, *cons*, *marker*, gawang, jaring gawang serta alat-alat pendukung lainnya. Para pemain latihan mulai dari pengenalan dasar bola yang berujung pada pembinaan, latihan tehnik dasar dan kemampuan kerja kaki hingga menu latihan yang di berikan semakin kompleks seperti tehnik, fisik, *skill* dan kerja sama tim.

Sekolah Sepak Bola Putra Kalang FC telah banyak mengikuti turnamen-turnamen yang diadakan di Dairi maupun Sumatra Utara, diantaranya adalah Asbi Cup, Mempora U13, Soeratin U17, *Danone Cup*, *Bupati Cup*, *Lae Hole Cup*, *Pasi Cup*.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada saat melakukan observasi pada tanggal 23 Januari 2020, pada saat *games* di lapangan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan *throw-in*. Adapun kesalahan-kesalahan dalam melakukan *throw-in* yang dilakukan oleh pemain Putra Kalang FC seperti melakukan lemparan tidak sampai pada sasaran sehingga membuang momentum dimana dalam situasi kondisional *throw-in* bisa jadi serangan yang berbahaya dan bisa menciptakan peluang besar untuk menciptakan gol, lemahnya lemparan sehingga bola yang dilempar tidak sampai pada teman sehingga direbut lawan, dan posisi badan yang masih kaku, dimana seharusnya posisi badan agak condong ke belakang. Peraturan permainan (2010:72) mengemukakan bahwa *throw-in* adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. "Seorang pemain yang melakukan *throw-in* bukan hanya kekuatan yang menjadi hal penting, tetapi juga harus memiliki timing dan pintar dalam membaca pergerakan kawan satu *team* sendiri. Sehingga bola yang akan dilempar ke dalam lapangan tidak membuang kesempatan bagi kawan satu *team* dalam penguasaan bola di dalam lapangan. Lemparan yang masih kurang jauh, diakibatkan oleh kekuatan lengan dan pinggang pemain dalam melakukan lemparan masih sangat lemah, sehingga jauhnya hasil lemparan masih sangat kurang. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan ternyata kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan kelenturan otot tolok belakang dalam melakukan lemparan masih sangat lemah, untuk mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan test pendahuluan berupa test kemampuan *throw-in* terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Putra Kalang FC. Keterangan lebih jelas dapat dilihat pada daftar tabel lampiran 3 di halaman 77.

Berdasarkan hasil test pendahuluan kemampuan *throw-in* tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil *throw-in* siswa Sekolah Sepak Bola Putra Kalang masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi. Oleh sebab itu peneliti mencoba memberikan latihan yang dapat meningkatkan hasil dari *throw-in*. Banyak cara atau metode untuk meningkatkan kemampuan *throw-in*, diantaranya adalah melakukan latihan *back-up*, latihan *pull over* dan latihan *forward bend*.

### 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan-permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah faktor-faktor apa saja yang dapat mendukung hasil *throw-in* pada Sekolah Sepak Bola Putra Kalang FC Dairi Tahun 2021 dalam sepak bola? Komponen fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *throw-in* dalam sepak bola? Metode-metode apa sajakah yang mendukung hasil *throw-in* dalam sepak bola? Apakah latihan *back-up* dapat meningkatkan hasil *throw-in*? Apakah latihan *pull over* dapat meningkatkan hasil *throw-in*? Apakah latihan *forward bend* dapat meningkatkan hasil *throw-in*? Apakah ketiga latihan ini memberikan kontribusi terhadap hasil *throw-in* dan pembinaan sepak bola?

### 1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dibatasi apakah terdapat kontribusi latihan *Back-Up*, *Pull over*, dan *Forward bend* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak bola Putra kalang Tahun 2021.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti, yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Back-Up* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Pull over* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Forward bend* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021?
4. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Back-Up*, latihan *Pull over*, dan latihan *Forward bend* terhadap hasil *throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Back-Up* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Pull over* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Forward Bend* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021.

4. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan Back-Up, latihan *Pull over*, dan latihan *Forward Band* terhadap hasil *Throw-in* atlet sekolah Sepak Bola Putra kalang Tahun 2021.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai masukan bagi pelatih Putra Kalang tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *Throw-in* dalam permainan Sepak Bola.
2. Penelitian ini bermamfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga Sepak Bola untuk meningkatkan *throw-in* dalam permainan Sepak bola.
3. Sebagai bahan masukan atlet Sepak bola dalam melaksanakan latihan Sepak Bola sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah , dan juga dapat dijadikan sbagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.