

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi selalu jadi impian oleh setiap atlet. Kemampuan prestasi ini tidak terlepas dari perkembangan yang dicapai dalam bidang ilmu kesehatan dan olahraga, mulai dari pemilihan calon atlet sampai pada metode latihan yang dilakukan dengan berbagai alat bantu yang sederhana sampai dengan kompleks. Hal itu dilakukan guna untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi olahraga. Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai secara maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien.

Aspek lain yang perlu diperhatikan dalam upaya pencapaian prestasi olahraga yaitu :”Aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang” (Sajoto 1995 : 18). Ada hal penting lainnya yang harus mendapat perhatian yang cukup serius dalam suatu pembinaan prestasi olahraga adalah faktor kemampuan fisik yang merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet didukung oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Sebagaimana dikatakan Pate (1993 : 3) bahwa, ”Pembinaan prestasi melalui pendekatan ilmiah ini penting sekali diterapkan oleh para pelatih atau Pembina dalam proses latihannya karena tidak ada kreativitas yang menghasilkan

keberhasilan/kesuksesan apabila landasan ilmiah praktek latihannya kurang sempurna”.

Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga sepak bola diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Menurut Sajoto ( 1988 : 57 ) mengemukakan bahwa “kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet.

Banyak faktor yang menentukan dalam cabang keberhasilan untuk mencapai prestasi. Prestasi dalam cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, dimana dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi. Hal ini diungkapkan oleh Harsono ( *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching* : 153 ), bahwa program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah dasar utama untuk berlatih mendapatkan prestasi yang maksimal. Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung tersebut salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian

prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, "kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun dalam pemeliharanya"( Sajoto 1988 : 8 ).

Selanjutnya Harsono ( 1988 : 100 ) mengemukakan bahwa, "perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna". Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental.

Seperti halnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Seribudolok yaitu SMA RK.VANDUYNHOVEN yang berada di Jln. Kaban Jahe No 50 dan SMA Negeri 1 Silimakuta yang berada di Jln. Pendidikan Seribudolok yang mengembangkan sepak bola dengan dilaksanakannya ekstrakurikuler sebagai kegiatan tambahan untuk meningkatkan kualitas persepakbolaan di sekolah tersebut termasuk di Kecamatan Silimakuta. Siswa-siswa SMA Seribudolok adalah anak remaja yang berusia 16-17 tahun. Sejalan dengan perkembangan kemampuan fisik yang pada masa remaja yang paling menonjol adalah dalam hal: kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan ketahanan, *kardiorespiratori* (ketahanan jantung). Sepak bola SMA Seribudolok ini adalah team yang ada dikecamatan Silimakuta yang sudah pernah mengikuti berbagai kejuaraan seperti:PERSIMA CUP, SILIMAKUTA CUP, DANDIM CUP, dan BUPATI CUP Kabupaten Simalungun. Adapun prestasi yang pernah diraih oleh SMA RK.VANDUYNHOVEN sejak tahun 2005 s/d tahun 2012

antara lain: 3 kali meraih juara 1 SILIMAKUTA CUP, 1 kali juara juara 3 PERSIMA CUP, 1 kali juara harapan satu DANDIM CUP, dan 1 kali juara harapan satu BUPATI CUP Kabupaten simalungun. Sedangkan prestasi yang pernah diraih oleh SMA Negeri 1 Silimakuta tahun 2005 s/d tahun 2012 adalah 1 kali juara 3 SILIMAKUTA CUP.

Dari analisa pertandingan yang dilakukan oleh pelatih sepak bola SMA Seribudolok ini diperoleh pernyataan bahwa rata-rata dalam setiap pertandingan *dribbling* bola, *control* bola, *passing* bola maupun lemparan kedalam (*throw-in*) pada saat pertandingan masih lemah (belum memenuhi target). Dari pernyataan pelatih tersebut peneliti mencoba untuk mencari tahu apa penyebabnya sehingga hal ini terjadi, terutama hasil lemparan kedalam pada saat pertandingan yang masih lemah.

Adapun kesalahan-kesalahan dalam melakukan lemparan kedalam yang dilakukan oleh pemain SMA Seribudolok ini adalah teknik dalam melakukan lemparan yang masih salah, salah satunya adalah cara memegang bola dan melempar bola kedalam lapangan yang hanya berada di atas kepala pemain yang melakukan lemparan, posisi badan yang masih kaku, yang dimana seharusnya posisi badan adalah agak membungkuk kebelakang. Seorang pemain yang melakukan lemparan kedalam bukan hanya kekuatan yang menjadi hal terpenting, tetapi juga harus memiliki timing dan pintar dalam membaca pergerakan dari kawan satu team sendiri, sehingga bola yang akan dilempar kedalam lapangan tidak membuang kesempatan bagi satu team dalam penguasaan bola di dalam lapangan. Adapun data serta hasil lemparan SMA Seribudolok adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 : Data Pendahuluan Hasil Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.

No	Nama	Usia	Posisi	Hasil Lemparan
1.	AGUS	16 Tahun	Wing Back Kanan	13,87 Meter
2.	PUTRA	16 Tahun	Wing Kanan	13,20 Meter
3.	DEMSON	16 Tahun	Wing Back Kanan	13,10 Meter
4.	APRISON	18 Tahun	Wing Back Kiri	13,29 Meter
5.	JONATHAN	17 Tahun	Wing Kiri	13,47 Meter
6.	RINALDI	16 Tahun	Wing Kanan	12,69 Meter
7.	ROY	16 Tahun	Wing Back Kiri	13,37 Meter
8.	RONALD	16 Tahun	Wing Kiri	13,53 Meter
9.	DERMAWAN	18 Tahun	Wing Kanan	13,43 Meter
10.	HENDRA	16 Tahun	Wing Back Kanan	13,36 Meter
11.	ANDO	17 Tahun	Wing Kiri	13,63 Meter

Table 1.2 : Skor Test Komponen Fisik Atlet Putra.

Komponen	Tes Pengukuran	Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
Lemparan Kedalam	Melempar Bola (Meter)	>17	15-16	13-14	11-12	<10

<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06>

Dari hasil *pre-test* yang di dapat peneliti bahwa rata-rata lemparan bola SMA Seribudolok ini adalah 13,35, dan sesuai dengan norma skor test komponen fisik atlet putra dapat disimpulkan bahwa lemparan kedalam pemain SMA Seribudolok ini masih tergolong sedang. Oleh sebab itu peneliti mencoba memberikan latihan yang dapat meningkatkan hasil dari lemparan kedalam tersebut. Adapun bentuk latihan yang akan di berikan adalah bentuk latihan *medicine ball throw*. Tujuan bentuk latihan ini adalah untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam dalam permainan sepak bola, sehingga dapat memberikan peluang dalam menciptakan gol.

#### A. **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang di teliti dapat di identifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi lemparan kedalam dalam permainan sepak bola? Model latihan apa saja yang mendukung dalam meningkatkan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola?

Apakah latihan *medicine ball throw* dapat meningkatkan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola?

**B. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini penulis akan membatasi masalah yang akan diteliti, hal ini dimaksudkan agar masalah yang akan diteliti tidak terlalu luas dan menyimpang dari tujuan penelitian itu sendiri, maka penelitian ini dibatasi masalah yaitu: Upaya meningkatkan kemampuan lemparan kedalam melalui latihan *medicine ball throw* pada pemain sepak bola SMA Seribudolok tahun 2013.

**C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah peningkatan kemampuan lemparan kedalam melalui latihan *medicine ball throw* pada pemain sepak bola SMA Seribudolok tahun 2013

**D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan dikemukakan di atas yaitu: Untuk meningkatkan kemampuan lemparan kedalam melalui latihan *medicine ball throw* pada pemain sepak bola SMA Seribudolok tahun 2013.

## **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan atau manfaat bagi para Pembina olahraga, pelatih olahraga khususnya pelatih sepak bola.
2. Sebagai bahan masukan yang lebih berguna pada pemain sepak bola SMA Seribudolok.
3. Bagi mahasiswa untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola..
4. Sebagai sumbangan untuk memecahkan masalah dalam pencapaian prestasi dan ketrampilan bermain sepak bola pada pemain sepak bola SMA Seribudolok.
5. Bagi peneliti sebagai masukan dan menambah wawasan tentang ketrampilan dalam melakukan lemparan kedalam dan kemampuan meningkatkan kemampuan otot lengan pada pemain sepak bola SMA Seribudolok.