

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara yang berkembang di bidang ilmu dan teknologi serta bidang lainnya, termasuk olahraga. Olahraga adalah salah satu wujud yang bisa mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat untuk mewujudkan cita-cita bangsa. Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan salah satu upaya meningkatkan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas, serta peningkatan prestasi olahraga.

Muchtar (1992:27) mengemukakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang”. Kita sering mendengar istilah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Terutama di kalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi atlet berprestasi.

Masalah pembinaan prestasi selalu menjadi objek bahasan utama dalam dunia keolahragaan. Karena itu berbagai usaha melalui metode latihan dilakukan untuk membina dan mengembangkan prestasi yang lebih baik. Pembinaan kualitas fisik dilakukan melalui pengembangan metode latihan dan program latihan yang sistematis untuk menuju kepada pengembangan kemampuan gerak atau

kecakapan dalam aspek-aspek tertentu pada setiap cabang olahraga terutama dalam cabang sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola, lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepakbola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola yang merupakan permainan yang sangat kompleks dan terdapat beberapa faktor yang sangat dibutuhkan dalam melaksanakan permainan ini. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain sesuai dengan yang diharapkan. *Throw in* ada saatnya menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim, di katakan menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim apabila pada saat pertandingan mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dengan lemparan yang jauh kearah gawang lawan.

*Throw in* dapat digunakan untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan yang pada akhirnya dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol. Untuk itu seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki kemampuan *throw in* yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dan kontiniu dengan metode latihan yang sesuai. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *throw in*

adalah dengan cara latihan beban, dengan melakukan latihan beban diharapkan dapat meningkatkan *power* otot lengan, Dengan meningkatnya *power* akan memberikan tenaga pada otot lengan sehingga dapat melakukan *throw in* dengan baik. *Throw in* bermanfaat untuk melakukan umpan jarak dekat atau jarak jauh sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dalam penelitian ini nantinya diusahakan agar hasil *throw in* baik (dengan jarak yang jauh), Karena *throw in* dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan sebagai umpan lambung kedepan gawang lawan sebagai awal dari suatu penyerangan. *Throw-in* yang semakin jauh akan semakin baik dan akan menguntungkan suatu tim.

Permainan sepakbola berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Klub SSB Kala Cakti berdiri pada tanggal 25 Mei tahun 2012 yang berlokasi di Kisaran yang merupakan salah satu diantara sekian banyak ssb yang ikut serta dalam pembinaan prestasi persepakbolaan Indonesia khususnya persepakbolaan sumatera utara.

Berdasarkan hasil pengamatan saya tanggal 20 agustus 2014 di lapangan klub sepakbola Kala Cakti Kisaran bahwa pemain masih kurangnya kemampuan lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) dari atlet klub sepak bola Kala Cakti Kisaran. Hal ini dapat dilihat ketika pada saat pemain melepar bola dimana pemain belum dapat melakukan lemparan yang jauh dengan baik sesuai yang diharapkan. Peneliti melihat ternyata gerakan dalam melakukan lemparan kedalam masih salah, seperti kaki memijak garis luar lapangan, pada saat melempar bola tidak melewati kepala, dan terlalu dekat jarak melempar bola kearah kawan. Lemparan kedalam yang dilakukan masih belum benar, serta dilakukan hanya

sekedar untuk melempar bola secara sembarang. Ini yang membuat bola mudah diambil oleh lawan dan menjadi keuntungan bagi lawan tersebut.

Untuk memperkuat dugaan bahwasanya kemampuan para atlet dalam melempar bola masih kurang ataupun tidak maksimal, Peneliti mencoba melakukan tes pendahuluan pada tanggal 23 agustus 2014, yaitu tes keterampilan melempar bola dengan menggunakan norma tes melempar untuk lebih memperkuat dugaan dari hasil pengamatan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih SSB Kala Cakti bahwasanya jarak lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) tersebut masih kurang.hal ini di dukung dengan hasil lemparan yang di lakukan di lapangan pada jadwal latihan dimana hasil tes lemparan pada tekhnik lemparan kedalam (*throw in*) atlet masih dalam kategori kurang dan sedang.

Pada tes pendahuluan Lemparan Kedalam (*Throw in*) pada atlet sepakbola U-14 tahun 2014 pada hari Rabu tanggal 20 agustus 2014 yg bertepatan dengan jadwal latihan klub, terdapat 3 orang (15 %) berada pada kategori sangat kurang, 6 orang (60 %) berada pada kategori kurang, 1 orang (5 %) berada pada kategori baik, 3 orang (15 %) berada pada kategori sedang, dan 1 orang (5%) berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan data yang diperoleh tes pendahuluan atlet, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh atlet club SSB KALA CAKTI U-14 KISARAN masih dalam kategori kurang dan sedang. Besar jumlah rata-rata dan nilai atlet yang mendapat predikat kurang dan sedang menjadi bukti kongkret yang di pergunakan Peneliti. Diharapkan nantinya akan ada peningkatan keterampilan *throw in*. Dalam penelitian ini, Peneliti memfokuskan pada latihan

*medicine ball throw* dan latihan tali lentur diikat setinggi lantai, dimana kedua bentuk latihan ini dapat mengembangkan kemampuan melempar *throw in*.

Dari uraian diatas, saya menyimpulkan bahwa para atlet sepak bola di SSB Kala Cakti U-14 kurang percaya diri dalam melakukan lemparan kedalam yang jauh, dan juga dikarenakan kurangnya pengetahuan para atlet bahwasannya hasil lemparan ke dalam yang jauh dapat menimbulkan proses terjadinya gol ke gawang lawan. Hal ini yang menarik perhatian peneliti sehingga mengangkat masalah ini kedalam penelitian Tugas Akhir saya yang berjudul : “Perbedaan Pengaruh Latihan *medicine ball throw* dan Latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya Lemparan kedalam (*Throw In*) pada Permainan SepakBola SSB Kala Cakti U-14 tahun 2014/2015.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka peneliti dapat membuat suatu identifikasi masalah sebagai titik tolak dalam penelitian ini. Identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan lemparan kedalam pada permainan sepak bola? bentuk metode latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kemampuan lemparan dalam permainan sepak bola? Apakah bentuk latihan *medicine ball throw* dan latihan tali lentur diikat setinggi lantai mempengaruhi peningkatan hasil latihan lemparan kedalam dalam sepak bola? Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball throw* dan latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola?

### C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan di teliti yaitu tentang : manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball throw* dengan latihan tali lentur yang diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada atlet sepakbola usia 14 tahun SSB KALA CAKTI Kisaran tahun 2014/2015.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi dan pembatasan masalah di atas,maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *medicine ball throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam (*throw in*) pada atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015.
2. Apakah latihan tali lentur yang diikat setinggi lantai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam (*throw in*) pada atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015.
3. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara latihan *medicine ball throw* dengan latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

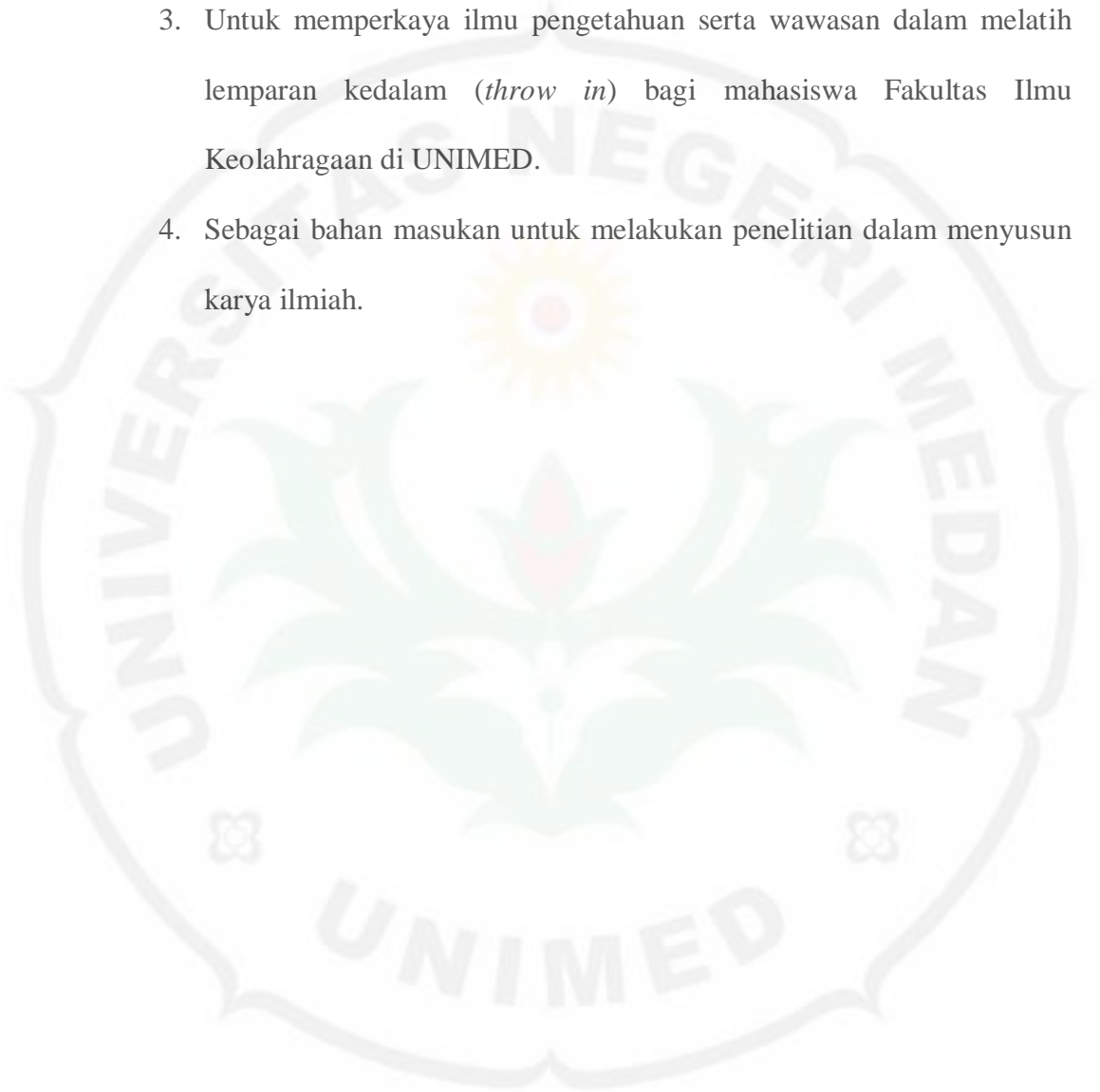
1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *medicine ball throw* terhadap jauhnya lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran tahun 2014/2015.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan pada lemparan kedalam (*throw in*) atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran 2014/2015.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *medicine ball throw* dengan latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada atlet sepakbola usia 14 tahun SSB Kala Cakti Kisaran 2014/2015.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Untuk para pembina dan Pelatih sepak bola hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan khususnya pada atlet sepak bola usia 14 tahun SSB Kala Cakti 2014/2015.
2. Sebagai sumbangan dan masukan untuk pencapaian prestasi dalam keterampilan bermain sepak bola.

3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melatih lemparan kedalam (*throw in*) bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNIMED.
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY