

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepak bola dari dulu dan sampai sekarang banyak perubahan – perubahan baik dari faktor teknis maupun non teknik maka saya sebagai seseorang yang sedikit memperhatikan ingin juga melakukan kajian- kajian baik secara literature maupun secara fakta untuk membuktikan dimana hal – hal yang perlu saya lihat, olahraga sepak bola sendiri merupakan olahraga yang sangat di gemari dan di lakukan oleh masyarakat dari sabang sampai merauke di sore hari ataupun di pagi hari guna untuk mencapai keinginan manusia dalam melakukan aktifitas olahraga yang teratur dan kontiyu.

Sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh sebelas pemain dan di pimpin oleh wasit baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan, permainan ini hanya di mainkan oleh seluruh tubuh kecuali lengan yang posisi penjaga gawang saja di izinkan, permainan sepak bola di lakukan secara keseluruhan oleh tungkai pada saat bola di alirkan kedepan baik dari kiper, pemain belakang tengah hingga ke depan melalui tengah atau samping bola selalu berubah tempat secepat mungkin agar setiap tim mampu mencetak goal dan meraih kemenangan

Sepak bola bola dimainkan selama 45 menit kali 2 dan diantara permainan tersebut banyak sekali hal – hal yang bisa terjadi diantaranya ada teknik dasar *passing, trapping, dribling, heading* bahkan *shooting* ke gawang dan keseluruhan teknik dasar sepak bola ini selalu di lakukan oleh semua pemain dan di awasi wasit langsung bila terjadi kesengajaan dalam permainan tersebut seperti adanya hal – hal

yang di angap melanggar peraturan maka di hentikan dan diberikan peringatan baik dengan suara, kartu kuning atau kartu merah langsung di keluarkan dari lapangan pertandingan.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang banyak peminatnya bisa seorang laki –laki ataupun perempuan hal ini bisa di buktikan di sekolah – sekolah ,Menurut (Agus salim, 2008) sepak bola memiliki sisi yang indah dan mudah dilakukan semua gerakan–gerakan yang permainan Sepak Bola di mulai dengan satu tendangan di titik tengah lapangan yang biasanya dilakukan oleh dua pemain yang berposisi penyerang (h : 91).

Pembinaan ekstrakurikuler sepak bola di Madrasah Aliyah 1 Ketapang sudah bertahan lama di lakukan hanya ada beberapa waktu terakhir tidak di lakukan karena situasi nasional yang berhubungan dengan wabah maka pada saat sekarang sudah di lakukan kembali, pada saat kegiatan ini di lakukan saya sebagai penulis menggali dan mencari informasi hal – hal apa saja yang bisa saya tarik sebagai permasalahan yang akan di teliti nantinya.

Sepak bola di Madrasah Aliyah 1 Ketapang ada kegiatan yang di tawarkan melalui program kegiatan pembinaan yang harus di pilih oleh siswa dalam rangka peningkatan kemampuan baik itu sepak bola, bola voly dan bola basket, khususnya sepak bola setelah hampir 3 tahun terakhir ini pada saat saya pulang ke ketapang dan melihat langsung melalui observasi latihan yang di lakukan pada saat meningkatkan teknik dasar *shooting* ke arah gawang setiap pemain belum pernah di berikan latihan seperti latihan beban khusus tungkai.

Menurut (Brian J Sharkey, 2003) Leg curl disebut juga *leg flexion*. *Leg curl* adalah melatih otot hamstring (h:218). Sehingga pada saat latihan otot bagian belakang dengan berbagai variasi akan memberikan peningkatan yang signifikan dalam teknik dasar shooting ke gawang sepak bola.

Latihan beban dengan *Leg curl* ini akan membantu proses penguatan melalui bagian fisik secara terprogram dan terarah baik yang bersifat dinamis maupun statis agar para pemain pada saat latihan memiliki sebuah upaya yang lebih tepat dan akurat melihat kekurangan yang di miliki oleh setiap pemain baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Pentingnya latihan beban ini di lakukan agar setiap pemain paham dan mau menerima materi pada saat latihan sepak bola tidak berfokus pada teknik dasar saja melainkan latihan fisik baik di berikan satu minggu 2 kali atau 3 kali untuk menentukan dan melihan apa kekurangan yang di miliki oleh setiap pemain pada saat latihan berlangsung.

Dengan adanya kelemahan ketidakmampuan para pemain pada saat melakukan latihan teknik dasar *shooting* ke gawang maka perlunya latihan beban yang bervariasi sehingga menghasilkan *shooting* ke gawang bola yang lebih baik bahkan bisa masuk dan menghasilkan goal karena adanya teknik dasar,yang baik maka perlunya fisik yang bisa memberikan kontribusi sentuhan dan ketepatan serta latihan beban dengan bervariasi yang mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai sebagai unsur utama dalam menentukan hasil *shooting* ke gawang perlu di berikan variasi latihan pada saat teknik dasar *shooting* ke gawang

Latihan - latihan tersebut seperti *barbell squat*, *hack squats*, *barbell deadlift*, *static dumbbell lunges* latihan – latihan ini akan menjadi penunjang khusus untuk meningkatkan teknik dasar *shooting* bola ke arah gawang agar setiap pemain memiliki kemampuan fisik yang bagus dan mampu mengikuti latihan dengan baik juga secara terencana, terprogram dan mengarah pada kemajuan olahraga prestasi yang ada di tingkat sekolah.

Pentingnya latihan beban yang bervariasi latihan beban akan menjadi sebuah kontribusi dan pembaharuan pada pemain untuk meningkatkan kemampuan fisik yang selama ini belum bisa di lakukan karena latihan *shooting* ke gawangnya masih monoton dan belum terciptanya sebuah varian untuk membantu kepada setiap pemain yang latihan ekstrakurikuler sepak bola untuk bisa di lakukan pada saat bermain berani melakukan *shooting* ke gawang secara langsung,

Setelah berdiskusi panjang dengan pelatih sepak bola dan pemerhati pembinaan sepak bola tersebut baik kelebihan dan kekurangya peneliti menemukan keinginan untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pengaruh Latihan beban Terhadap Hasil *Shooting* ke gawang pada pemain sepak bola ekstrakurikuler di Man 1 Ketapang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masaalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Beban Terhadap Shooting Ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Shooting Ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Bagi peneliti dimana peneliti ingin mengetahui dan memberikan kontribusi dalam rangka memberikan metode latihan baru dengan beragam variasi latihan beban
2. Bagi peserta didik yang ikut latihan sepak bola dengan adanya latihan variasi maka menambah pengetahuan dan pemahaman bahwa ternyata pada saat *shooting* ke gawang masih banyak cara yang bisa di lakukan diantaranya latihan – latihan beban
3. Bagi pelatih dan sekolah harus kerjasama untuk menjaga dan mengembangkan pembinaan sepak bola yang sudah baik dan lancar ini

E. Ruang Lingkup Penelitian

Menurut (Sugiyono 2014) variabel penelitian dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (h :60) variabel dalam hal ini latihan beban kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (h:161)

Ruang lingkup yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu fokus pada proses pengaruh variasi latihan beban terhadap hasil *shooting* ke arah gawang pada pemain sepak bola ekstrakurikuler sepak bola di MAN 1 Ketapang

F. Definisi Operasional

Dalam penelitian operasional yang bisa di berikan oleh peneliti yaitu dimana peneliti memberikan variasi latihan sebagai kontribusi untuk meningkatkan shooting bola yang terdiri dari :

1. Latihan beban tersebut seperti *barbell squat, hack squats, barbell deadlift, static dumbbell lunges*
2. Teknik dasar *shooting* bola ke gawang dengan kemampuan masing masing di lihat dari keseluruhan kesempatan setiap atlet untuk melakukan *shooting* ke gawang sesuai dengan instrument tes nurhasan yang berada di BAB III.