BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas fisik yang melibatkan gerakkan tubuh tertentu dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Melalui olahraga, seseorang dapat melatih otot, meningkatkan daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan tubuh. Selain itu, olahraga juga melibatkan aspek mental, seperti meningkatkan konsentrasi, ketahanan emosional, dan kemampuan mengolah stress. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau dalam bentuk tim, dan mencakup berbagai aktifitas seperti lari, berenang, sepak bola, bola basket, yoga dan lain-lain.

Tujuan berolahraga bagi tubuh manusia adalah untuk menjaga kesehatan secara keseluruan. Dengan melakuaka olahraga secara teratur, tubuh manuia dapat memperoleh manfaat seperti peningkatkan kekuatan, kekuatan otot, dan peningkatan kapasitas paru-paru dan jantung, peningkatan metabolisme, dan memelihara berat badan yang sehat. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memperbaiki kualitas tidur serta membantu dalam pencegahan dan pengendalian berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi.

Berdsarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olahraga dibagi menjadi :Olahraga prestasi-tekanannya pada pencapaian prestasi, Olahraga rekreasi-tekanannya pada rekreasi, Olahraga kesehatan-tekanannya pada pencapaian kesehatan, Olahraga pendidikan-tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia olahraga ini melibatkan dua tim yang berusaha mencetak gol dengan mengendalikan bola dengan kaki mereka. Sepak bola melibatkan gerakan tubuh seperti, lari, dribbling, tendangan dan berbagai strategi tim. Sepakbola

adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola kegawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain.

Sepak bola merupakan cabang yang kompleks, kombinasi dari beberapa aspek fisik, teknik, taktik, mental dan kekompakan terkandung didalamnya, serta merupakan cabang yang mempunyai karakteristik intensitas tinggi. Selain manfaat fisik yang umumnya terkait dengan olahraga, sepak bola juga memiliki manfaat lain meningkatkan keterampilan motorik, mengembangkan kemampuan taktik, dan meningkatkan kordinasi mata-tangan. Sepak bola juga berperan dalam mempromosikan kerjasama, fair play, disiplin dan semangat sportivitas dalam tim serta membangun ikatan sosial antar pemain dan penggemar di seluruh dunia.

Olahraga yang baik harus meningkatkan kebugaran sekaligus kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh manusia akan semakin meningkat jika melakukan olahraga dengan benar tentunya diimbangi dengan pola hidup sehat. Olahraga adalah gerakan olahtubuh yang yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dalam tubuh menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen saat berolahraga dalam tubuh akan lebih lancar sehingga metabolisme pada tubuh menjadi lebih optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf akan bekerja menjadi lebih baik, manfaat olahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, dan menyehatkan organ tubuh. Dengan olahraga secara teratur dapat menjaga kebugaran tubuh

seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan sebagainya

Daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun dapat melakukannya dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat. Kecepatan ini dibagi menjadi tiga yaitu, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan ini dapat dilatih dengan berlari berdasarkan frekuensi yang disesuaikan, Kekuatan adalah suatu kemampuan otot-otot dalam melawan beban yang sedang dipikul oleh tubuh. Unsur kekuatan ini juga dapat disebut dengan *muscle strength.* Kekuatan otot ini juga dapat berhubungan dengan daya otot atau *muscle endurance*. Ketahanan otot adalah kemampuan otot dalam menahan kontraksi dengan beban ringan secara terus menerus. Koordinasi, **Kelincahan, Kelenturan, Keseimbangan.**

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya. Koordinasi merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga seperti halnya cabang olahraga sepakbola, seperti menendang bola. Manfaat dari latihan koordinasi tentunya untuk meningkatkan kekuatan otot,melatih konsentrasi, melatih pernafasan,serta menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat. Dalam latihan koordinasi memerlukan gerakan keseimbangan serta kelincahan. keseimbangan adalah latihan khusus yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah kaki dan meningkatkan sistem kesimbangan tubuh, Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang banyak olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Bentuk latihan ini digunakan untuk memperkuat, mempercepat, memberikan kelenturan dan segala unsur-unsur kebugaran jasmani untuk tubuh kita. Jika kita ingin tubuh menjadi bugar maka harus berlatih dan melakukan aktivitas olahraga. Berikut adalah bentuk latihan kebugaran jasmani, seperti *Push up* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita. *Sit up* berguna untuk melatih berbagai otot. Dalam hal ini *sit up* dapat melatih otot perut, dada, pinggang, leher, dan juga panggul. Dengan melakukan *sit up* kita dapat mengambil beberapa manfaat seperti, mengencangkan otot, memperbaiki postur tubuh, membentuk tubuh yang ideal, dan memperbaiki keseimbangan tubuh, **Lari Cepat,** Lari cepat ini bertujuan untuk melatih kecepatan bergerak. Lari cepat ini dilakukan dengan *start* berdiri.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Selain memperbaiki manfaat fisik, olahraga juga dapat memperbaiki manfaat sosial dan pisikologis. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama, kepemimpinan, dan toleransi. Olahraga juga dapat menjadi wadah untuk membangun hubungan sosial, memperluas hubungan pergaulan, dan meningkatkan solidaritas dalam tim atau komunitas olahraga. Secara pisikologis, olahraga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri.

Fair play dalam olahraga tim merupakan prinsip yang penting untuk menjaga integritas dan keadilan dalam kompetisi. Fair play mengacu pada perilaku yang sportif, jujur dan menghormati aturan permainan serta pemain lawan. Dalam konteks olahraga tim, fair play melibatkan sikap yang adil terhadap rekan satu tim maupun lawan tim. Melakukan tindakan yang sesuai dengan aturan permainan, menghormati keputusan wasit atau pengadil, serta menghormati lawan dan menghindari tindakan yang berpotensi menyebabkan cedera atau kekerasan. Fair play juga melibatkan sikap sportifitas seperti menghormati kemenangan dan kekalahan, tidak memprovokasi atau merendahkan lawan, serta mendorong semangat persaingan yang sehat.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa keterampilan teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain. Pertama, keterampilan lari merupakan dasar yang penting karena sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan kecepatan dan daya tahan. Pemain harus mampu berlari dengan cepat dalam jangka waktu yang lama, baik mengejar bola maupun saat menyerang atau bertahan.

Keterampilan dribbling juga sangat penting dalam sepakbola. Dribbling adalah teknik mengendalikan bola dengan kaki saat bergerak. Pemain harus memiliki keterampilan mengoper bola secara efektif, menjaga kendali atas bola dalam situasi yang beragam, dan dapat mengatasi tekanan dari pemain lawan. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk melewati lawan. Dan menciptakan peluang serangan.

Tendangan juga merupakan ketarampilan dasar yang penting dalam sepakbola. Pemain harus memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan dengan akurasi dan kekuatan yang tepat. Jenis tendangan yang umum meliputi tendangan kaki bagian dalam, tendangan kaki bagian luar, tendangan kaki bagian pungggung kaki. Tendangan yang baik dapat menciptakan gol atau membantu mempertahankan bola dari serangan lawan. Menguasai keterampilan- keterampilan dasar ini memungkinkan pemain bertahab maupun pemain penyerang serta meningkatkan kemampiuan bermain secara keseluruan.

Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui latihan yang rutin dan terarah, salah satunya adalah dengan ikut berlatih di Sekolah SepakBola (SSB). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan salah satu wadah program yang didedikasikan untuk melatih dan mengembangkan, minat serta bakat dalam kegiatan sepak bola. Selain itu juga memberikan dasar yang kuat tentang teknik bermain sepakbola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Salah satu tim SSB di Kabupaten Pacitan yang aktif melakukan pembinaan sekolah sepakbola usia dini adalah Kuda laut Fc. Mempunyai sarana dan pra sarana yang dibilang cukup memadai untuk melaksanakan pelatihan sepakbola.

Untuk dapat menghasilkan pemain yang handal, selain itu, pada faktor fisik, skill dan bakat, tingkat keterampilan dan teknik dasar juga sangat diperlukan untuk meningkatkan skill individunya.

Berdasarkan survei yang dilakukan dengan pelatih di SSB Kudalaut Fc belum memberikan evaluasi terhadap keterampilan yang berkenaan dengan penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola. Belum adanya tes dan pengukuran terhadap tingkat keterampilan dasar sepakbola khususnya untuk para pemain usia dini menjadi salah satu faktor belum diketahui tingkat kemajuan belajar secara pasti. Oleh karena itu dilakukan tes untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola dengan menggunakan instrument yang valid, sehingga dapat diketahui dan dapat dievaluasi dengan pasti tentang perkembangan siswa tersebut.

Salah satu manfaat dalam menjaga kebugaran jasmani adalah memperkuat tulang. Seseorang yang dalam hidupnya selalu aktif berolahraga akan memiliki kepadatan tulang yang lebih baik daripada orang yang tidak pernah berolahraga. Dengan latian olahraga kebugaran tubuh meningkat manfaatnya, memperkuat tulang, **Menjaga Berat Badan,** memperbaiki suasana hati**, Mengontrol Kadar Gula Darah, Mengurangi Stres dan Depresi, Menyehatkan Kulit,** lahraga akan memperkuat sistem kekebalan tubuh, di mana hal tersebut akan mencegah masuknya penyakit melalui paparan radikal bebas.

B. Identifikasi Masalah

1. Kemampuan individu bermain siswa sepakbola Kudalaut Fc yang berbed-beda.
2. Pelatih hanya melakukan penilaian berdasarkan pengamatan dilapangan.
3. Belum melakukan tes dan pengukuran keterampilan dasar bermain sepak bola.
4. Belum diketahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola siswa SSB Kudalaut FC.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana keterampilan teknik dasar siswa SSB Kudalaut FC di Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan ?

D. Tujuan Penelitian

Sesua dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan enelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan .

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Memberikan ilmu pengetahuan dan teori pembelajaran tentang keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa SSB Kudalaut Fc di Kecamatan Ngadirojo, Kabupaten Pacitan.

2. Manfaat praktis
   a. Diharapkan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan pemikiran mengenai program pengukura pada keterampilan teknik dasar sepakbola.
   b. Bagi peneliti dapat menumbuhkan pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman dilapangan.