

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya yang seharusnya dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak kepribadian disiplin dan sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan tujuan pembangunan nasional yang ingin mencapai manusia seutuhnya. Pembangunan jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena pertumbuhan raga yang sehat akan mendorong perkembangan jiwa yang sehat pula. Oleh karena itu olahraga harus dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang status sosial, umur dan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh (Santosa, Griwijoyo, 2017:24) bahwa yang dimaksud olahraga yaitu “Budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi atau pribadi melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga itu”.

Masyarakat telah menyadari akan perlunya melakukan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Hal ini terbukti dari banyaknya anggota masyarakat yang melakukan olahraga pada waktu senggang dan pada hari-hari libur di tempat-tempat tertentu yang memungkinkan serta di lapangan-lapangan, seperti halnya bermain di lapangan sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola adalah sebuah permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang bermain sepak bola sendiri atau sebagai penonton. Selain menyenangkan, bermain sepak bola juga sangat baik bagi kesehatan, pertumbuhan, fisik, kecerdasan, emosional, mental, dan kepekaan terhadap lingkungan. Hal ini sesuai yang di ungkapkan oleh (Luxbacher, Joseph A, 2016:1) bahwa yang dimaksud sepak bola yaitu “Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan berbeda-beda sebuah, jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi politik, politik, kebudayaan, dan agama”.

Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepak bola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak bola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepak bola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan

sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, menurut (Harsono, 2017:39) adalah :

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu , ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

Dari 4 aspek tersebut terdapat salah satu aspek penting yang dilakukan dalam latihan sepak bola, yaitu latihan teknik. Teknik merupakan dasar permainan sepak bola yang harus dilatih sejak usia dini, sehingga memungkinkan anak memiliki kemampuan dasar yang baik saat melanjutkan ke tahap berikutnya. *Shooting* merupakan salah satu teknik permainan sepak bola untuk memasukan bola kepada gawang lawan dalam suatu permainan. *Shooting* juga merupakan strategi dalam penyerangan. Sebagai contoh apabila terjadi operan di daerah pertahanan lawan atau didekat daerah pinalti, maka seorang pemain dapat menembak bola dengan jarak yang jauh untuk mencapai daerah jantung pertahanan lawan tersebut. Hal ini dapat disamakan dengan umpan tendangan lambung atau tendangan sudut, yang tentunya memperbesar peluang terjadinya gol.

Di sekolah sepak bola Putra Tasik tempat penulis melatih, pada saat jam latihan di mulai para anggota sering terlihat senang melakukan *shooting* di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa para anggota menginginkan teknik

shooting yang keras. Dan pada saat mengikuti kompetisi piala MENPORA di Tasikmalaya, mereka sangat optimis dan dengan penuh percaya diri mereka mengharapkan untuk menjuarai kompetisi tersebut. Dengan usaha kerja keras, pada akhirnya merekapun menjuarai peringkat 3 pada kompetisi piala MENPORA di Tasikmalaya. Akhirnya penulis termotivasi untuk mengetahui apakah ada faktor yang membuat mereka bisa menjuarai peringkat 3. Penulis berasumsi untuk mengetahui apakah ada kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting*. Dalam pertandingan kompetisi siswa SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya banyak sekali melakukan *shooting*, dan tendangan *shooting* itu tidak sedikit membuahkan gol.

Pada dasarnya *shooting* itu sendiri sangatlah penting dilakukan dengan tendangan bola sekeras mungkin agar tepat sarannya dan menghasilkan gol ke gawang lawan. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melaju cepat. Oleh karena itu *power* sangatlah dibutuhkan dalam permainan sepak bola, terutama saat melakukan teknik *shooting*. Menurut (Widiastuti, 2017:15) *power* adalah : “Gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.

Selain *power* otot tungkai yang diperukan oleh seorang pemain ada komponen lain yang juga berperan penting dalam kemampuan *shooting*, seperti kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi mata kaki. Melatih kelentukan sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan saat melakukan teknik *shooting*. Menurut (Erlangga, 2017:36) “Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat diraih”. Bermain

sepak bola juga harus memiliki koordinasi yang baik, misal perubahan lapangan pertandingan, cuaca, mendarat saat melakukan teknik shooting, dan lawan yang di hadapinya sehingga terjadinya benturan yang bisa menghilangkan keseimbangan badan. Menurut (Widiastuti, 2017:17) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Dan juga Menurut (Harsono, 2018:59) “Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang baru atau asing. Baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin juga pada kemampuan gerakannya secara mulus, tepat dan efisien. Dengan memiliki koordinasi yang baik, sangatlah membantu agar teknik *shooting* lebih tepat mengenai sasaran yang di tujuhnya. Dan juga membuat tubuh mengeluarkan gerakan yang lebih efisien.

Fakta di lapangan, saat melakukan teknik *shooting* siswa SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya dapat melakukan tendangan yang keras sehingga bola sulit untuk di tangkap lawan. Hal ini disebabkan bahwa kekuatan dan kelentukan merupakan faktor yang penting dan diperlukan pada waktu melakukan gerakan dalam olahraga.

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola ”. Pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya?

C. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut, penulis uraikan sebagai berikut.

1. Kontribusi/Hubungan menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2001 : 409) adalah “Keadaan berhubungan”. hubungan yang bersifat sebab akibat, jadi yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan yang di dalamnya terdapat sebab akibat dimana ada variabel *independen* (variabel mempengaruhi) dan *dependen* (dipengaruhi) antara yang timbul akibat *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Tasik Tasikmalaya.

2. Power/Daya Eksplosif. Menurut (Harsono, 2018:99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dari pengertian di atas, tersirat bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan unsur penting dalam *power*. Untuk seorang atlet tidaklah cukup mempunyai kekuatan saja, namun harus disertai juga dengan memiliki otot-otot yang bisa dikontraksikan dengan cepat. Terutama bagi cabang- cabang olahraga yang membutuhkan *power* di dalamnya, seperti dalam permainan sepak bola.
3. Fleksibility/Kelentukan. Menurut (Widiastuti, 2017:15) Fleksibilitas adalah “Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal”. Mengacu kepada pengertian fleksibilitas seperti yang dikemukakan di atas, fleksibilitas sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi salah satunya sepak bola. Dengan memiliki fleksibilitas bagus maka pemain dapat bermain dengan efektif dan efisien.
4. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan usaha dari tujuan yang ingin dicapainya, dalam permainan sepak bola memiliki ketepatan dapat memperbesar hasil kemenangan dalam suatu pertandingan dan juga begitu sebaliknya seringnya melakukan kesalahan akan berdampak buruk dalam suatu pertandingan bagi tim itu sendiri. Menurut (Widiastuti, 2017:17) mengungkapkan “Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil”. Sehingga

ketepatan sangatlah berkaitan dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam

5. Shooting/Menembak. menurut (Erlangga, 2017:102) Menembak adalah “Teknik menendang bola untuk melancarkan serangan ke gawang lawan, baik dengan punggung kaki kanan atau kaki kiri”. Seperti yang dikemukakan di atas terdapat salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang menunjang keberhasilan dalam suatu pertandingan yaitu *shooting*. *Shooting* atau disebut juga sebagai menembak merupakan karakteristik yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, untuk memenangkan suatu pertandingan. Sepak bola sekarang ini tidak hanya pemain yang berada di depan saja yang harus selalu mencetak gol dengan teknik *shooting* yang sangat keras, bahkan jika memungkinkan seorang penjaga gawangpun bisa mencetak gol dari tengah lapangan.
6. Permainan Sepak Bola. Menurut (Sutanto, Teguh, 2016:172) mengemukakan. “Sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain”. Jadi permainan sepak bola di mainkan dua tim dengan bola di mainkan menggunakan kaki, saling oper dengan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan.

D. Tujuan Penelitian

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya.

E. Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teori hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan hasil teknik *shooting*, dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam mengetahui faktor penunjang pada keterampilan *shooting*.
2. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani tentang perlunya beberapa faktor penunjang dalam keterampilan *shooting*.
3. Sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan teknik *shooting* khususnya komponen *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul dalam upaya meningkatkan kemampuan para atlet dalam melakukan teknik *shooting* yang optimal.
4. Bagi para pelatih dan pembina akan berguna sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan prestasi atlet asuhannya.
5. Bagi atlet yang aktif latihan sendiri dengan pengetahuan ini akan bermanfaat sebagai tuntunan ke arah kemajuan bagi dirinya sendiri.