

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Pelajar, pekerja, guru, dosen, artis, pejabat dan semua kalangan. Permainan sepak bola dilakukan di kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepak bola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepak bola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepak bola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh Indonesia di kancah sepak bola Internasional. Sebagai contoh kegagalan Timnas Indonesia dalam ajang Piala AFF. Dalam ajang dua tahunan yang diikuti negara-negara se-Asia Tenggara ini Indonesia belum pernah juara, meskipun beberapa kali berhasil sampai ke final. Seorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu; faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional.

Prestasi cabang olahraga sepak bola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepak bola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya, masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepak bola nasional. Pembinaan sepak bola di perguruan

tinggi juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepak bola, karena pembinaan di perguruan tinggi akan melahirkan pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Banyak perguruan tinggi yang mempunyai tim sepak bola sendiri bahkan ada pula yang menempatkan sepak bola sebagai salah satu syarat seleksi mahasiswa sebelum masuk dalam perguruan tinggi. Banyak kompetisi maupun turnamen yang diselenggarakan yang pesertanya adalah Universitas-universitas seluruh Indonesia. Mulai dari tingkat karesidenan, provinsi, nasional, bahkan internasional. Sebagai contoh adalah dari POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) yang didalamnya terdapat cabang olahraga sepak bola. Kemudian dilanjut ke jenjang yang lebih tinggi yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) dan yang lebih tinggi lagi mewakili negara di POM ASEAN.

Sekarang pemerintah, dalam hal ini Kementerian Pendidikan Nasional bekerjasama dengan Kementerian Pemuda dan Olahraga serta Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) mengadakan suatu kompetisi profesional yang diikuti oleh pelajar-pelajar dari tingkat SMP, SMA, maupun Universitas seluruh Indonesia. Kompetisi ini dibagi dan diatur dengan syarat dan ketentuan tertentu. Peserta diatur atau dibatasi dengan beberapa ketentuan dan syarat. Tingkat SMP/ sederajat peserta harus berusia maksimal 15 tahun, sedangkan tingkat SMA/ sederajat peserta harus berusia maksimal 18 tahun dengan memiliki nilai rata-rata akademik minimal 7. Untuk mahasiswa/ Universitas peserta harus berusia maksimal 21 tahun.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan

teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Seorang pesepak bola dalam mencapai dan menciptakan suatu prestasi yang tinggi dalam sepak bola harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan teknik (mental, kecerdasan), 4) kematangan juara. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1).

Berdasarkan beberapa macam teknik dalam bermain sepak bola diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang menendang bola khususnya *shooting*. Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan sepak bola, pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai.

Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, *power*, latihan kecepatan dan waktu reaksi, latihan daya tahan, kelenturan dan kelincahan. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Sebagai contoh untuk teknik *shooting*, dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola seorang pemain harus memiliki *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai yang baik sehingga mampu melakukan tendangan yang baik.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisik secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (2010) bahwa,

Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (hlm.153).

Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh si atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2010) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka:

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
- 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- 5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. (hlm.153).

Sedangkan menurut M. Sajoto (2005) bahwa, “Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi” (hlm.57). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Dalam permainan sepak bola, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan sepak bola. Dan dalam melakukan gerakan *shooting* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *shooting* yang baik dan sempurna. Komponen kondisi fisik tersebut adalah: 1) Keseimbangan (*balance*), 2) Kekuatan (*strength*),

3) Koordinasi (*coordination*), 4) Kelentukan (*flexibility*), 5) Daya ledak otot (*power*). Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “*Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.36). Dalam melakukan teknik *shooting power* otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. *Power* otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak melakukan *shooting* dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah *power* otot tungkai.

Disamping *power* otot tungkai dalam teknik *shooting* juga tidak lepas dari pengaruh fleksibilitas panggul. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Fleksibilitas adalah Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*). Sedangkan Fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Semakin tinggi kelentukan sendi panggul maka sudut gerak dalam ayunan juga semakin besar sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar. Unsur-unsur tersebut di atas merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk mencapai hasil dalam olahraga khususnya teknik *shooting*

Disamping *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul daya dalam teknik *shooting* juga tidak lepas dari pengaruh panjang tungkai. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam kerja olahraga, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola.

Dari pengamatan penulis, kualitas teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 kurang begitu bagus. Hal tersebut penulis lihat dari para siswa tersebut pada saat latihan maupun pertandingan. Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya sering mengalami kesulitan dalam membuat gol, akurasi tendangan siswa tersebut kurang akurat, serta hasil tendangan siswa masih sangat pelan sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Ada beberapa faktor yang menjadikan teknik *shooting* tidak maksimal yaitu dari segi teknik dan segi kondisi fisik. Dari segi teknik yaitu kurangnya latihan teknik *shooting* yang kurang benar, sedangkan dari segi kondisi fisik kurang terjaganya kualitas *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil *shooting*.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti ingin mengetahui tentang kemampuan teknik *shooting* khususnya pada aspek fisiknya, dengan melihat pada *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis ingin mengambil judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Fleksibilitas Panggul dan Panjang Tungkai terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

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

- 1) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?
- 2) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?
- 3) Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?

- 4) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020?

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

- 1) Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 2) Power menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.36). Mengacu pada pengertian *power* seperti yang dikemukakan Badriah, yang dimaksud *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *shooting*.
- 3) Fleksibilitas menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 4) Panjang Tungkai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) diartikan “Sebagai kaki (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah) yang terdiri dari tungkai atas, tungkai bawah, telapak kaki. Jadi panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha kebawah” (hlm.433). Berdasar pada pengertian tersebut panjang tungkai yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah keberadaan panjang tungkai yang diukur menggunakan *anthropometer*.
- 5) Tendangan ke gawang (*shooting*), menurut Sudjarwo, Iwan (2015) adalah

“Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan : *instep drive, full volley, half volley, side volley*, dan *swerving* atau menikung” (hlm.23-27).

- 6) Sepak bola menurut Sudjarwo, Iwan (2015) “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.iv).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 2) mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 3) mengetahui kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.
- 4) mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga sepak bola.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai kontribusi *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan panjang tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.