

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadikan gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia. Olahraga telah menjadikan tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga olahraga belum ada kesatuan yang serasi. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap Negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari semua kalangan, mulai usia muda sampai tua. Hal ini terbukti dengan adanya pertandingan sepak bola mulai dari kelompok junior hingga dengan usia senior, baik di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Di Indonesia permainan sepak bola merupakan olahraga masal yang sangat digemari hampir semua lapisan masyarakat, sebagai indikatornya antara lain banyaknya sekolah sepak bola mulai meningkat sehingga banyak orang yang mulai belajar dan memainkannya.

Nugraha, Cipta Adi (2013:10) sepak bola adalah, “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan”. Hal yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah memiliki keterampilan gerak untuk memainkan bola. Keberhasilan dalam permainan sepak bola adalah setiap pemain mempunyai *skill* individu yang baik.

Pembekalan pengenalan teknik dasar dan keterampilan yang benar harus diberikan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah agar ada pemacu atau motivasi siswa terhadap keterampilan cabang-cabang olahraga

yang dipelajari. Perlu pula diadakan pemanduan bakat siswa terhadap cabang olahraga tertentu yang diharapkan akan ada peningkatan prestasi dan kesegaran jasmani siswa. Hal ini merupakan salah satu mata pelajaran permainan dalam pendidikan jasmani yang diajarkan pada sekolah-sekolah di Indonesia yang bersifat nasional. Dari keterangan di atas bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan materi yang pertama kali diajarkan kepada pemain sepak bola pemula, sebagai pertimbangan bahwa teknik dasar ini sering digunakan dalam permainan sepak bola yang sesungguhnya. Selain itu, secara psikis dapat melakukan teknik dasar, siswa sudah mendapatkan kesenangan dan kepuasan.

Meningkatnya jumlah orang yang gemar dan memainkan sepak bola belum menjamin akan tercapainya prestasi yang baik jika tidak diimbangi dengan pola pembinaan yang baik dan benar. Usaha yang demikian akan memudahkan dalam menjaring bibit pemain sepak bola yang berbakat dan diharapkan akan lahir pemain-pemain sepak bola yang berpotensi dan berprestasi. Untuk mendapatkan suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai dari bermacam-macam teknik dasar dan terampil dalam memainkannya sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu dengan hasil seperti yang dikehendaki.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 buah regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Dan seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sepakbola juga mengalami perubahan, hal ini terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, dan perwasitan, dan lain-lain. Hal tersebut bertujuan agar penonton semakin menikmati dan menggemari, dan untuk pemain sendiri agar lebih aman dan dapat mengeluarkan kemampuannya yang dimiliki secara maksimal.

Itu juga yang terjadi pada Klub sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya yang semakin banyak peminatnya dari tahun ke tahun. Karena sepakbola sendiri sudah menjadi identitas dan sudah memasyarakat serta mudah dan murah dalam mengikutinya. Sudah eksistensi dalam beberapa tahun kebelakang, klub sepakbola PERSADA Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya sudah

menjurai beberapa turnamen diantaranya tahun 2013 juara 1 divisi 2 Askab Tasikmalaya, tahun 2015 juara 2 divisi 1 Askab Tasikmalaya, tahun 2017 juara 3 ABC Cup Tasikmalaya, juara kecamatan dari 2018 sampai 2022 tiap tahunnya. Berangkat dari beberapa prestasi yang sudah di raih oleh klub sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya di tiap tahunnya, dimungkinkan memiliki shooting yang baik dan akurat, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klub sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik. Oleh karena itu, untuk menguasai instrumen keterampilan teknik dasar tersebut diperlukan proses, latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur dan benar.

Misi pendidikan jasmani di setiap sekolah bukanlah semata-mata pada penekanan fisik dan menekankan pada hasil (*product*), melainkan juga menekankan pada proses. Artinya, tingkat kualitas gerak yang benar penting bagi siswa serta perbaikan hasil pendidikan jasmani adalah perubahan kualitas gerak. Perubahan ini secara tidak langsung berpengaruh pada aspek lain seperti kognitif, afektif, maupun aspek sosial semata, tetapi juga mungkin akan menjadi pemain yang baik. Oleh karena itu, untuk menguasai instrumen keterampilan teknik dasar tersebut diperlukan proses, latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur dan benar.

Memberikan pengalaman baru kepada siswa, di samping pengembangan keterampilan motoriknya. Oleh sebab itu, sikap dan tingkah laku yang sehat, pada akhirnya siswa tersebut mampu berpartisipasi secara aktif dalam segala bentuk aktivitas termasuk aktivitas olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli, dan sebagainya. Olahraga permainan dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi siswa setelah seorang siswa berada di luar kelas sebagai penyegaran pikiran. Bentuk olahraga yang digemari pada saat ini adalah sepak bola khususnya untuk siswa putra karena dapat dimainkan di mana saja dan murah dalam arti semua orang dapat mempelajarinya tanpa adanya batasan umur, sedangkan untuk siswa puteri biasanya bola voli dan sebagainya.

Perlu diingat bahwasanya keberhasilan keterampilan gerak dalam proses latihan keterampilan teknik dasar bermain bola tidak hanya ditentukan oleh metode latihan saja, namun ditentukan pula oleh faktor internal lain yang berupa kemampuan keterampilan siswa. Keterampilan gerak adalah kemampuan pola-pola gerak keterampilan tubuh, proses latihannya melalui pengamatan dan mempraktikkan pola yang dipelajari sehingga dapat dikatakan kemampuan siswa akan sangat menentukan cepat lambatnya siswa tersebut untuk dapat menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Hasil akhir dari kemampuan gerak adalah berupa kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan.

Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar merupakan suatu keterampilan individu tiap pemain untuk melakukan pergerakan baik dengan bolamaupun tanpa bola. Teknik dasar sepak bola, seperti mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*long passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *shooting* yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar *shooting* yang baik, pemain tersebut cenderung dapat menendang bola tepat ke gawang lawan dengan baik.

Dalam permainan sepak bola yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. Teknik ini kelihatannya gampang, tetapi sebenarnya membutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar *shooting* yang dilakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol. Seringkali orang melihat dalam pertandingan sepak bola, *shooting* adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Dalam sepak bola *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Meskipun demikian, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh para pemain.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah kemampuan menendang bola khususnya menendang bola ke gawang lawan (*shooting*). *Shooting* dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin

untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:23) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu

Tendangan yang diawali dengan kaki mendekati bola dari belakang pada sudut tipis. Lalu letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, lalu tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak kemudian fokuskan perhatian pada bola”.

Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki, dengan penguasaan teknik *shooting* yang efektif dan efisien akan memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih banyak. Keterampilan *shooting* yang baik dalam permainan futsal harus didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik agar hasil *shootingnya* kuat dan cepat ke gawang lawan.

Komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *shooting* diantaranya adalah koordinasi mata dan kaki, *power* tungkai, kecepatan menendang, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan (*flexibility*). *Power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang berarti terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal, karena *power* otot tungkai dibutuhkan ketika melecutkan kaki untuk menendang bola gerakan *shooting* harus dilakukan dengan eksplosif, yaitu harus dilakukan dengan kuat dan cepat. Serta fleksibilitas panggul mempunyai kontribusi yang berarti terhadap keterampilan *shooting*, karena dalam teknik *shooting* fleksibilitas panggul dibutuhkan ketika mengayunkan kaki ke belakang memerlukan ruang gerak sendi, otot, ligamen dan tendon yang luas, sehingga sudut ayunan semakin luas maka gaya yang dihasilkan pun juga semakin besar maka menunjang kaki untuk melakukan *shooting* dengan hasil bola bergerak dengan cepat sehingga bola tidak dapat dijangkau oleh penjaga gawang.

Komponen-komponen kondisi tersebut akan menghasilkan tendangan (*shooting*) yang jalannya bola akan cepat sehingga sulit untuk di tangkap oleh penjaga gawang. Tentunya komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung keterampilan *shooting* tersebut akan memberikan kontribusi yang berbeda beda.

Atas dasar tersebut penulis tertarik ingin mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting*.

Namun yang jadi permasalahan belum diketahui seberapa besar nilai daya dukung *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola maka dari pada itu perlu dikaji secara ilmiah lebih mendalam lagi. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul penulis mengambil populasi pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.

Alasan mengambil pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya. karena tim sepakbola tersebut pernah mengikuti berbagai pertandingan dan mendapat juara, serta kondisi fisik yang sudah teruji selain itu mereka sudah memiliki dan mampu melakukan keterampilan *shooting* dengan baik hal ini terlihat ketika mereka bermain sepakbola selain itu goal yang tercipta atau yang diciptakan oleh anggota sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya adalah melalui hasil *shooting* jarak jauh yang cukup akurat serta hampir semua pemain mampu melakukan *shooting* dengan baik dan permainan sepakbola yang menonjol di Kecamatan Cineam Kota Tasikmalaya hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Penelitian ini dirasa penting untuk memahami bagaimana interaksi antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola. Pemahaman mendalam tentang kontribusi kedua faktor ini dapat membantu dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa *shooting* pemain.

Dengan demikian atas dasar tersebut penulis tertarik melakukan penelitian pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya. dengan judul penelitian “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?

2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?
3. Seberapa besar kontribusi secara bersama-sama *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- a. Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia, kontribusi adalah “sumbangan”. Sumbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul, keadaan berhubungan yang di dalamnya terdapat sebab akibat dimana ada variabel independent (variable mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi) antara yang timbul akibat *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada anggota sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Power menurut Harsono (2018:99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Untuk mengetahui *power* pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
- c. Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak panggul. Fleksibilitas menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot tendon dan ligamen” (hlm.35).
- d. *Shooting* (tendanga ke gawang). *Shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke

sasaran dengan menggunakan kaki. Menurut (Sudjarwo, 2018) mengkapkan bahwa:

Tendangan ke gawang (*shooting*) adalah keterampilan menmbaak yang dasar mncakup tembakan: *instep drive* (menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh), *full volley* (menendang bagian tengah bola dengan kura-kurapenuh sebelum bola jatuh ke tanah, *half volley* (menendang bola bagian tengah bola menyentuh permukaan lapangan dengan kura-kura penuh), *side volley* (menendang pertengahan ke atas bola dengan kura-kura penuh tendangan), dan *swerving* atau menikung (menendang bagian kanan atau kiri dari garis vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep (hlm.24)

- e. Sepak Bola, menurut Nugraha, Cipta Adi (2013:10) ”Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak- banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?
3. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya?

1.5 Kegunaan Manfaat Penelitian

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

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat tentang keterampilan *shooting* sepakbola.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
2. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tentang *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.