

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam abad serba modern pada saat ini, laju perkembangan teknologi sangat pesat, keadaan seperti ini jelas berpengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik dalam sosial budaya, politik termasuk perkembangan olahraga pada umumnya, sepak bola pada khususnya. Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang telah memasyarakat, baik secara internasional, regional nasional, maupun daerah-daerah, bahkan mulai tingkat desa sampai ke tingkat RT pun olahraga sepak bola ini bukan merupakan suatu cabang olahraga yang asing. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan (dalam Sucipto, dkk. 2010) yang menyatakan bahwa “Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang didalamnya mengandung unsur bermain, bermain sesungguhnya merupakan kebutuhan manusia pada umumnya, tidak membedakan apakah itu untuk anak-anak, remaja ataupun orang tua” (hlm.16).

Menurut Sudjarwo (2015) menyatakan bahwa sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.1). Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapangan empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). Tujuan permainan sepak bola menurut Kusuma, Darmawan dan Ridwan (2018) adalah Hal yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah tujuan permainan sepakbola

yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.96). Memiliki keterampilan gerak untuk memainkan bola. Keberhasilan dalam permainan sepak bola adalah setiap pemain mempunyai skill individu yang baik.

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. Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula” (hlm.23). 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. Menurut Sudjarwo (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).

Menurut Sucipto dkk (2010), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah “Menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*)” (hlm.17). Menurut Komarudin (dalam Hermanto, 2017) mengatakan bahwa teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan menendang bola para pemainnya. Menurut Anam (2013) “Salah satu fungsi menendang bola yaitu untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, hal ini memudahkan teman satu tim dalam mencetak gol ke gawang lawan” (hlm.79). Prinsip dasar permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan. Selain itu, tiap-tiap pemain sepak bola harus dibekali pula dalam hal kondisi fisik, sebab permainan sepak bola memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga sepak bola adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Teknik yang biasa digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah teknik menendang bola, yang mana dalam penelitian ini mengenai teknik *shooting*. *Shooting* yang baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol. Mengingat pentingnya keterampilan menendang bola dalam hal ini ketepatan *shooting*, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan menendang bola dengan baik, akan tetapi selama ini para siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis sering kali tidak menghiraukan kemampuan dasar menendang. Para siswa cenderung lebih senang untuk bermain, dan menendang secara asal-asalan. Akibatnya sebagian besar siswa belum menguasai teknik menendang dengan baik, dibuktikan dengan seringkali para siswa pada saat pertandingan atau berlatih membuang-buang kesempatan di depan gawang. Selain itu para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1

Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis saat melakukan tembakan ke arah gawang tembakannya kurang keras, maka hasil dari tendangannya akan mudah ditangkap oleh kiper lawan, dan melebar dari sisi gawang sehingga hal ini membuat tim sepakbola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis sulit mendapat kemenangan. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik menembak bola ke gawang perlu menjadi perhatian seorang pelatih.

Observasi yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis, materi latihan sepakbola dalam masih sangat terbatas. Hal ini ditandai dengan masih terbatasnya pengetahuan siswa tentang keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya teknik *shooting*. Faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi yang diperoleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis dalam permainan sepakbola salah satunya karena kurang keras dan kurang tepat dalam melakukan *shooting*. Padahal tingkat keterampilan *shooting* sangat penting dalam permainan sepakbola. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik menembak bola ke gawang (*shooting*) ditandai dengan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelatihan, sebagian siswa hanya sekedar menendang saja.

Dalam sepakbola bukan hanya teknik dasar bermain sepakbola saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan. Menurut Komarudin (2011), “Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangatlah banyak, diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan keseimbangan” (hlm.33). Selain itu yang dikemukakan oleh Muhtar (2012), bahwa, “Disamping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepakbola” (hlm.81). Jadi kemampuan fisik bagi seorang atlet terutama dalam bidang olahraga sepakbola harus dilatih dan dikembangkan. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menembak bola (*shooting*). Kemampuan melakukan *shooting*, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan menendang penalti, diantaranya dan koordinasi dan *power* yang berhubungan dengan tungkai.

Power otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki agar memiliki kemampuan dalam menendang bola dengan keras. Derasnya arus bola yang ditendang oleh pemain, akan lebih menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menghalau bola tersebut, dengan begitu peluang terjadinya gol akan lebih besar. *Power* adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, *power* merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Untuk mendapatkan tendangan yang keras dan sulit ditangkap kiper maka pemain harus mempunyai *power* otot tungkai yang baik. Para siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis saat melakukan *shooting* kurang memanfaatkan *power* otot tungkai, jadi hasil tendangannya kurang keras dan cepat, akibatnya mudah di tebak dan diantisipasi oleh penjaga gawang.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam hasil *shooting*, koordinasi sangat penting dimiliki seorang pemain sepak bola. Menurut Lutan (2010) koordinasi adalah “Kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan” (hlm.77). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang dipertandingkan maupun permainan. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dalam melakukan teknik *shooting* seorang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata dan kaki, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan tendangan harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik. Menurut Dalif, dkk (2016) koordinasi mata kaki adalah “Kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah kedalam satu pola

gerak yang efisien dalam hal ini mata dengan kaki” (hlm.2). Selanjutnya Dalif, dkk (2016) menjelaskan “Seorang pemain bola dituntut untuk memiliki koordinasi mata kaki yang baik agar dapat menyelaraskan mata kaki ke bola sehingga mampu melakukan *shooting* dengan sempurna” (hlm.1).

Di dalam ketepatan *shooting* koordinasi yang baik perlu dimiliki. Karena semakin baik koordinasi mata dan kaki maka ketepatan *shooting* yang akan dihasilkan baik juga. Dan untuk mendapat ketepatan *shooting* yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja. Tetapi laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan tendangan yang keras dan terarah maka pemain sepak bola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya koordinasi mata dan kaki serta kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola. Adapun judul penelitian tersebut adalah “Hubungan antara *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis Tahun Ajaran 2020/2021)”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Seberapa kuatkah hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021?
- 2) Seberapa kuatkah hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021?
- 3) Seberapa kuatkah hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah sebagai berikut :

- 1) Hubungan menurut <http://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/hubungan.html> adalah “Keadaan berhubungan”. Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan yang timbul antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.
- 2) *Power* menurut Badriah (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, *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021 untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *shooting*.
- 3) Koordinasi mata-kaki. Menurut Badriah (2011) bahwa, koordinasi adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis/ kontinu atau hal yang menyatakan hubungan yang berbagai harmonis dan berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40). Koordinasi mata-kaki dalam dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021 untuk melakukan gerakan teknik *shooting* dengan melibatkan mata dan kaki dalam satu pola gerakan secara sistematis.
- 4) Tendangan ke gawang (*shooting*), menurut Sudjarwo (2015) adalah “Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan : *instep drive, full volley, half volley, side volley*, dan *swerving* atau menikung” (hlm.23-27).

- 5) Sepak bola menurut Sudjarwo (2015) “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.1).

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis tahun ajaran 2020/2021.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua manfaat yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

- 1) Manfaat teoretis

- a. Bagi Sekolah

Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Ekstrakurikuler dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam pengembangan dan meningkatkan keterampilan sepak bola khususnya dalam teknik *shooting*.

- b. Bagi Siswa

Sebagai penambah ilmu atau wawasan dalam bidang permainan sepak bola.

- c. Bagi masyarakat

Menjadi paham bahwa penting dalam melakukan latihan teknik *shooting*.

- d. Bagi peneliti

Selanjutnya menjadi referensi untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya, khususnya dalam bidang sepak bola.

- 2) Manfaat praktis

- a. Guru dan pelatih digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola.
- b. Bagi siswa sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan sepak bolakhususnya dalam kekuatan, koordinasi dan ketepatan *shooting*.
- c. Bagi masyarakat umum dapat mengerti dan mengenal bagaimana cara untuk melatih teknik *shooting*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya menjadi referensi untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya, khususnya dalam bidang sepak bola.