

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini hampir dipastikan masyarakat sangat mengenal cabang olahraga sepak bola. Apabila ada seseorang yang tidak menyukai atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Salim (dalam Irianto, 2011) “pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit” (hlm.45). Oleh karena itu untuk dapat bermain sepak bola dengan baik perlu adanya keterampilan bermain yang baik.

Keterampilan teknik dasar sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, tanpa teknik dasar yang baik maka tim tersebut tidak dapat memenangkan suatu pertandingan. Maka dari itu setiap pemain dalam tim atau klub wajib memiliki teknik dasar yang baik guna menunjang permainan dalam sebuah pertandingan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai para pemain diantaranya *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), *heading* (menyudul bola) dan *shooting* (menendang). Menurut Yunus (2013) “menyatakan bahwa teknik-teknik dasar sepak bola antara lain teknik menendang bola, teknik menerima bola, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik penjaga bola” (hlm.3). Untuk itu sangatlah penting bagi pemain sepak bola untuk bisa menguasai seluruh teknik dasar agar bisa memainkan permainan sepak bola dengan baik.

Untuk memasukan bola ke dalam gawang biasanya menggunakan beberapa teknik dasar sepak bola seperti *heading* atau *shooting*. Penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola memang sulit untuk dikuasai. Kurangnya kekuatan otot kaki pemain sangat mempengaruhi terhadap gerakan *eksplosif* saat melakukan *shooting*. Menurut Habibie dan Nurani (2019) “Untuk melatih

keterampilan *shooting*, baik pemain ataupun pelatih sepak bola haruslah mengetahui terlebih dahulu faktor-faktor yang menunjang dalam keterampilan *shooting* di lapangan yaitu: kekuatan otot tungkai, *power*, koordinasi, *body kinetic*, *body save*, kelentukan, dan *flexibility*” (hlm.26). Adapun gunanya pemain melatih teknik dasar *shooting* untuk dapat menghasilkan tendangan yang bagus.

Pada dasarnya *shooting* itu sendiri sangatlah penting dilakukan dengan tendangan bola sekeras mungkin agar tepat sasarannya 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 Sajoto (dalam Amrullah & Widodo 2017) “*Power* atau daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.16). Saat melakukan tendangan salah satu yang dibutuhkan adalah *power* otot tungkai.

*Power* otot tungkai merupakan salah satu komponen terpenting dalam melakukan *shooting* pada cabang olahraga sepak bola, karena pada dasarnya menurut Harsono (2018) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). *Power* ini akan berpengaruh kepada tendangan sehingga akan menghasilkan tendangan yang keras dan bola yang ditendang akan menjadi cepat. Maka dari itu *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting* permainan sepak bola yang dominan menggunakan tubuh bagian bawah saat melakukan *shooting*. Menurut Luxbacher (dalam Istofian & Amiq. 2016) ”Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan sepak bola, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan bagi sebuah kesebelasan” (hlm.106).

Berdasarkan pendapat di atas adalah *power* yang dihasilkan secara maksimal oleh kontraksi tubuh bagian bawah seperti otot tungkai dapat mempengaruhi kualitas hasil *shooting* dalam permainan sepak bola.

Selain *power* otot tungkai yang menjadi salah satu komponen penting dalam keterampilan *shooting*, terdapat komponen penunjang lain yaitu koordinasi. Menurut Widodo (dalam Ginanjar. 2018) “menyatakan bahwa koordinasi adalah

kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien” (hlm.229). Pada sepak bola adanya koordinasi mata dan kaki untuk dapat memadukan gerakan dalam *shooting*. Menurut Sukadiyanto (dalam Prambudi, 2013) “koordinasi mata dan kaki diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepak bola” (hlm.16). Dengan demikian koordinasi mata dan kaki sangatlah diperlukan untuk menunjang hasil *shooting* dengan baik.

Fakta di lapangan, saat melakukan teknik *shooting* atlet SSB Arba Garut sepak bola dapat melakukan tendangan yang akurat sehingga tim bermain dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil observasi ketika melihat tim SSB Arba Garut pada pertandingan Liga Danrem *Cup IV* pada tahun 2018, pelatih mengungkapkan bahwa permainan dari tim SSB Arba Garut pada pertandingan itu sangat baik, dikarenakan salah satu faktor kemenangan tim adalah banyaknya pemain yang berhasil melakukan *shoot on target*, yang membuat tim SSB Arba Garut dapat memenangkan Liga tersebut.

Dari penjelasan di atas peneliti ingin meneliti hasil *shooting* pada tim SSB Arba Garut dengan meneliti salah satu faktor keberhasilan *shooting*, yaitu *power* dan koordinasi. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting*. Hal ini disebabkan bahwa *power* dan koordinasi mata dan kaki merupakan faktor yang penting dan diperlukan pada waktu melakukan gerakan dalam olahraga. Hal tersebut di dukung oleh penelitian menurut Cahyono & Sin (2018) bahwa,

Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangat menentukan hasil dari akurasi *shooting*. Semakin baik tingkat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki maka akan sangat mempengaruhi keakurasian sebuah *shooting* pemain sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama sama terhadap kemampuan akurasi *shooting*... (hlm.304).

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba Garut”.

## 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 anggota SSB Arba Sepak Bola Garut?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba Sepak Bola Garut?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba Sepak Bola Garut?

## 1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadi kesalahan penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis secara operasional menjelaskan:

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sumbangan atau pemberian. Jadi kontribusi adalah pemberian adil setiap kegiatan, peranan, masukan ide, dan lain sebagainya. Jadi yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi dari *power* otot tungkai, koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba sepak bola Garut.
2. *Power* menurut Harsono (2018) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Jadi yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah kemampuan *power* otot tungkai untuk melakukan teknik *shooting*.
3. Otot tungkai terdiri dari otot yang berada pada tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi: pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terbagi atas lutut sampai dengan kaki (Soedarminto, dalam Saputra, 2013. hlm.15). Jadi yang dimaksud otot tungkai dalam penelitian ini adalah otot tungkai secara keseluruhan bagian untuk melakukan gerakan *shooting*.
4. Koordinasi, menurut Harsono (2018) adalah “kemampuan untuk menggabungkan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang

benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Dengan demikian hasil adalah gerakan yang efisien, halus, mulus (*smooth*), dan terkoordinasi dengan baik” (hlm.161). Pada penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata dan kaki.

5. Sepak bola, Menurut Muhajir (dalam Putra, 2017) “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola” (hlm.8). Jadi yang dimaksud permainan sepak bola disini adalah suatu olahraga bola besar yang akan menjadi fokus penelitian.
6. *Shooting*, Sukatamsi (dalam Marytun, 2015) ”*Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang” (hlm.22). Jadi yang dimaksud *shooting* dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dasar yang akan diteliti dengan jarak *shooting* 16,5 meter dari arah gawang.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap hasil *shooting* dalam Permainan Sepak bola pada Anggota SSB Arba Sepak bola Garut.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Arba Sepak bola Garut.
3. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Secara Bersama Terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Anggota SSB Arba Garut.

### 1.5. 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 ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih sepak bola dalam mengetahui kontribusi dari *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* dan akan berguna sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan prestasi atlet tersebut.
2. Bagi atlet yang aktif latihan sendiri dengan pengetahuan ini akan bermanfaat sebagai tuntunan ke arah kemajuan bagi dirinya sendiri.