

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, sepak bola berkembang sangat pesat di dunia, hal tersebut mendorong dibentuknya wadah organisasi sepak bola dunia sehingga lahirlah *Federation internasional de football association* (FIFA) di Paris, Prancis 21 Mei 1904. Sepak bola adalah olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. Untuk sepak bola Asia dibentuk organisasi AFC (*Asian Football confederation*) di Kuala Lumpur, Malaysia 8 Mei 1954. Kemudian, Malaysia pun menjadi markas AFC dengan jumlah anggota 47 asosiasi nasional.

Menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa “Sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”(hlm.1). Adapun pengertian sepak bola menurut (Agustina siaga, 2020) dijelaskan sebagai berikut :

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA *law of the game*. (hlm.1).

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang, yang umumnya adalah lapangan rumput alami atau rumput sintetis, dengan ukuran 90m-120m dengan lebar 45m-90m. Dalam pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit.

Permainan sepak bola dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah

untuk dikalahkan. Menurut (Mielke, 2007) bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang untuk mencetak gol sebanyak mungkin”(hlm.9). Oleh karena itu untuk bisa bermain sepak bola harus menguasai keterampilan bermain sepak bola dan untuk dapat melakukan permainan sepak bola, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola dengan baik secara individu.

Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar merupakan suatu keterampilan individu tiap pemain untuk melakukan pergerakan baik dengan bolamaupun tanpa bola. Keterampilan menendang bola merupakan karakteristik permainan sepak bola sangat dominan dan sangat diperlukan dalam sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan efisien. 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.

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini cara untuk menciptakan gol dengan menembak bola ke arah gawang dengan keras dan terarah.

Adapun pengertian *shooting* menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa :

“*Shooting*(menendang bola) adalah keterampilan menembak yang dasar, mencakup menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh (tembakan *instep drive*), menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh sebelum bola jatuh ke tanah (tembakan *full volley*), menendang bagian tengah bola saat bola menyentuh permukaan lapangan dengan kura-kura penuh (tembakan *hall volley*), menendang bagian kanan atau kiri dari garis vertical bola dengan bagian samping dalam atau luar instep (tembakan *swerving*)” (hlm.23).

Menurut (Agustina siaga, 2020) mengungkapkan bahwa cara bagaimana melakukan gerakan *shooting* sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke target.

2. Kaki ayun siap menendang dengan punggung kaki yang digunakan untuk menendang.
3. Perkenaan punggung kaki tepat pada bagian tengah bola, untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan sempurna.
4. Tumit dikunci/dikuatkan.
5. Posisi badan agak condong ke depan, agar bola tidak mengangkat terlalu tinggi,
6. Kaki diteruskan setelah terkena bola (hlm.35)

Berdasarkan uraian tersebut, untuk menciptakan tendangan ke arah gawang (*shooting*) yang baik dan terarah dapat dilakukan seorang atlet dengan memperhatikan keadaan atau kondisi fisik yang baik pula. Menurut (Zainal Arifin, 2018) mengungkapkan bahwa “Untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepak bola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu: 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara” (hlm.2). Oleh karena itu, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepak bola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepak bola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menurut (Afrizal S, 2018) bahwa “Dasar utama dari akurasi *shooting* adalah pelaksanaan teknik yang benar sesuai dengan fase-fasenya (Persiapan, Pelaksanaan, *Follow Through*). Setelah teknik benar, maka faktor kondisi fisik harus dilatih dalam menunjang keberhasilan teknik tersebut” (hlm.9). Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepak bola. Beberapa teknik tersebut diatas akan dapat diwujudkan bila didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik berasal dari kata *condition* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Menurut (Tomi Pratama, 2020) mengungkapkan bahwa “Kondisi fisik khusus sepak bola antara lain : 1) daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan (*strength*) 3) kecepatan (*speed*) 4) kelincahan (*agility*) 5) kelentukan (*flexibility*) dan 6) daya ledak otot (*power*)” (hlm.551). Dalam melakukan teknik *shooting*, daya ledak otot (*power*) sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Menurut (Agus Maulana, 2020), mengungkapkan bahwa “*Power* otot tungkai merupakan kekuatan otot untuk melakukan kerja atau gerakan secara

eksplosif. Tungkai merupakan anggota gerak yang terdiri atas seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk melakukan berbagai macam gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya” (hlm.108). Dalam cabang sepak bola, otot tungkai merupakan salah satu otot yang memberikan sumbangan yang besar untuk pergerakan, seperti dalam pelaksanaan menendang. Tentunya dalam pelaksanaannya sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Maka *power* otot tungkai sangat diperlukan, karena seorang pemain yang akan melakukan *shooting* dan bertujuan menendang bola ke gawang lawan dengan keras dan terarah, maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah *power* otot tungkai.

Selain dari pada *power* otot tungkai pemain juga harus memiliki percaya diri agar bisa melakukan dengan mengeluarkan keterampilan maksimal. Suatu hal yang tidak mudah dilakukan oleh atlet untuk mampu mengeluarkan kemampuan dari dalam diri (instrinsik) yaitu rasa percaya diri. Menurut (Khoirul & Jannah, 2021) bahwa “Atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan model utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi serta dapat mempertahankan kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat menampilkan penampilan yang maksimal dalam berkompetisi” (hlm.37). Percaya diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat meyakini bahwa dirinya dapat mengatasi suatu keadaan tertentu. Percaya diri pun dapat dinilai sebagai salah satu faktor yang dapat membantu atlet untuk mampu mengeluarkan setiap kemampuan yang telah dimiliki dalam diri. Seperti yang diungkapkan menurut Ghufron dan Rini (2020) bahwa “Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor internal yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup.pada faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai suatu target yang telah ditentukan,

percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari kondisi fisik, sikap dan tingkah laku yang tampak tenang tidak mudah ragu, tidak mudah gugup dan tegas. Sumber timbulnya kepercayaan diri seorang atlet mereka menguasai penguasaan materi dengan yang mereka pahami kemampuan yang mereka punya dijalankan dengan baik, saat bermain mereka tetap fokus dalam keadaan apapun gangguan penonton dan lainnya. Dorongan atau *support* dari rekan, keluarga yang membuat mereka semangat saat bermain dengan baik, dan pengalaman yang mereka pernah mereka lakukan dijadikan sebagai acuan untuk tampil lebih baik lagi.

Latar belakang berdasarkan fenomena dilapangan, keterampilan *shooting* dan percaya diri dalam bermain sepak bola, penulis tertarik melakukan penelitian tentang menendang bola khususnya keterampilan *shooting*. Seperti yang terjadi di sekolah Sepak Bola Putra Garut, menurut pengamatan penulis disekolah sepak bola Putra Garut tempat penulis melatih, pada saat jam latihan dimulai para siswa sering terlihat senang melakukan *shooting* dilapangan. Bahwa *shooting* didasari oleh kondisi fisik maka dari itu *power* otot tungkai berperan penting dalam melakukan tendangan *shooting* dalam sepak bola. *Power* otot tungkai yang baik memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola. Disini pemain terlihat pada setiap pertandingan ujicoba yang dilakukan SSB Putra Garut pemain sering melakukan *shooting* yang keras dan terarah ke gawang lawan bisa menghasilkan gol melalui *shooting* jarak jauh dari luar kotak penalti. Selain dari pada kondisi fisik, faktor lain yang mempengaruhi tendangan *shooting* yaitu psikologi pemain terlihat percaya diri ketika melakukan *shooting*, dengan percaya diri pemain terlihat dengan banyaknya yang melakukan *shooting* yang keras, terarah ke gawang lawan dan menciptakan gol.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang kemampuan *shooting* khususnya pada aspek fisik dan psikologi dengan melihat pada *power* otot tungkai dan percaya diri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis tertarik ingin mengambil judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Percaya Diri

terhadap hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Garut U-19)”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis dapat merumuskan permasalahan penelitian yaitu :

- 1.2.1 Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19?
- 1.2.2 Seberapa besar percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19?
- 1.2.3 Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut U-19?

## 1.3 Defenisi Operasional

Dalam mengungkap permasalahan dan memecahkan masalah ini terdapat beberapa istilah yang perlu di jelaskan artinya, sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya.

- 1.3.1 Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia, Kontribusi adalah “Sumbangan”. Sumbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan antara *power* otot tungkai dan percaya diri, 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 percaya diri terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Garut.
- 1.3.2 *Power* Otot Tungkai, menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99) dan Menurut (Widiastuti, 2019) mengungkapkan bahwa “*Power* atau sering pula disebut dengan daya

eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap olahraga” (hlm.107). *power* adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. Besarnya *power* otot berbanding lurus dengan besarnya penampang otot. Semakin besar *power* yang dimiliki seseorang, maka dapat dinyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola untuk menendang bola dengan keras, kuat, dan cepat.

1.3.3 Percaya diri, menurut (Tangkudung James, 2018), mengungkapkan bahwa “Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan” (hlm.118). dan menurut (Husdarta, 2010) bahwa “Percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu” (hlm. 92) dan menurut Komarudin, (2020) mengungkapkan bahwa “Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya” (Murni.hlm95). Ketika seorang pemain dalam keadaan percaya diri, pemain akan merasakan tenang dan relaks pada saat menendang bola ke gawang lawan walaupun pemain tersebut berada dalam keadaan tertekan oleh lawan.

1.3.4 *Shooting* (Tendangan ke gawang), *Shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa :

Tendangan ke gawang (*shooting*) adalah Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan : *instep drive*(menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh), *full volley*(menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh 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).

Jadi *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini cara untuk menciptakan gol dengan menembak bola ke arah gawang dengan keras dan terarah.

### 1.3.5 Sepak bola

Menurut (Sudjarwo, 2018) mengungkapkan bahwa “Sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”(hlm.1). Selanjutnya menurut (Agustina siaga, 2020) mengungkapkan bahwa :

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan, masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan (hlm.1).

Dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim masing-masing tim terdiri atas 11 orang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya, agar tidak kemasukan bola lawan.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan :

- 1.4.1 Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola putra Garut U-19.
- 1.4.2 Untuk mengetahui kontribusi percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswasekolah sepak bola putra Garut U-19.
- 1.4.3 Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkaidan percaya diri terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola putra Garut U-19.



## 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.

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

1.5.2 Secara praktis

1.5.2.1 Bagi Pemain atau Atlithasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya keterampilan, kondisi fisik dan percaya diri hasil *shooting*.

1.5.2.2 Bagi Pelatih atau Guru olahraga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan pedoman masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengansepak boladalam faktor pendukung hasil *shooting*.