

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang cukup pesat, baik di tingkat internasional ataupun di tingkat nasional. Salah satu contoh dapat kita perhatikan perkembangan di negara kita, Indonesia mulai dari anak-anak, dewasa tua turut ambil bagian dalam kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat pedesaan. Hal ini terjadi karena masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi. Dengan melihat perkembangan olahraga yang semakin pesat, pemerintah terus menerus mengadakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia.

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.

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.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:iv) 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”. Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009:10) mngungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memamsukkan bola ke gawang lawan”.

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 mengumpam (*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 kegawang 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 di awali 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”.

Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan.

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 (tembak *instep drive*), menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh sebelum bola jatuh ke tanah (tembak *full volley*), menendang bagian tengah bola saat bola menyentuh permukaan lapangan dengan kurakura penuh (tembak *half volley*), menendang bagian kanan atau kiri dari garis vertical bola dengan bagian samping dalam atau luar instep (tembak *swerving*)” (hlm.23).

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Untuk menunjang permainan sepakbola yang maksimal diperlukan kondisi fisik yang baik.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Sajoto (2005:10), bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:33), “Komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap pelaksanaan cabang olahraga sangatlah banyak, diantaranya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan komposisi tubuh yang ideal.” Salah satu kondisi fisik yang berkontribusi terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola adalah *power* otot tungkai.

Menurut Widiastuti (2011:100) “*Power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga”. Kemampuan *power/daya* eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Power* memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang. Menurut Krisdianto & Hariadi, (2020) “*Power* otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama”(hlm.41).

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah, Dewi Laelatul 2011:36). Sedangkan menurut Wafan dalam Santosa (2015:30, *power* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepakbola. Menurut (Harsono, 2018) “*power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Power merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh para atlet di mana atlet harus bisa mengerahkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu yang singkat” (hlm.61). selain *power* yang dapat berkontribusi dalam keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola, koordinasi juga penting dalam melakukan *shooting*.

Sedangkan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan-gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan 19 kemungkinan gerak (*range of movement*). 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-otot tendon dan ligamen” (hlm.35). Badriah (2013) menjelaskan bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan *shooting* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian siswa SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran masih kesulitan untuk melakukan *shooting* ke arah sasaran secara tepat.

Namun yang jadi permasalahan seberapa besar nilai daya dukung *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola maka dari itu perlu dikaji secara ilmiah lebih mendalam lagi. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul penulis mengambil populasi pada SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran. Alasan mengambil SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran karena tim SSB 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 SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran adalah melalui hasil *shooting* jarak jauh dan pendek yang cukup akurat serta hampir semua pemain mampu melakukan *shooting* dengan baik dan permainan sepakbola yang paling menonjol di Kabupaten Pangandaran hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti.

Dengan demikian atas dasar tersebut penulis tertarik melakukan penelitian pada SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran dengan judul penelitian “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran”.

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 SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan shooting dalam permainaan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?
3. Seberapa besar kontribusi secara bersama-sama *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?

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 :

1. Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran.
2. Power menurut Harsono (2018: hlm 99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Untuk mengetahui *power* pada pada SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran.
3. Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak panggul. Fleksibilitas menururt Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligament” (hal.35).
4. Sepakbola (Roji, 2004, hlm. 1) dalam Taufik Akbar (2018) sepakbolai adalah “sepakbola dilaksanakan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari

11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap pemian berjumlah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?
2. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama *power* otot tungkai, fleksibilitas paanggul terhadap keterampilan *sshooting* dalam permainan sepakbola Pada Anggota SSB Samudra Gumilang FC Pangandaran?

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*.