

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak di gemari dan menarik banyak perhatian masyarakat dunia. Banyak informasi tentang sepakbola yang di sajikan melalui media social saat ini yang menyebabkan semakin di minati oleh kalangan masyarakat. Di Indonesia sepakbola telah menjadi salah satu budaya. Permainan ini tidak hanya sekedar olahraga tetapi menjadi symbol semangat kebangsaan dan persatuan. Di Indonesia sepakbola pertamakali di perkenalkan oleh kolonial Belanda pada abad ke 20. Pada awalnya permainan ini hanya di mainkan oleh kalangan elit dan menjadi salah satu symbol kekuasaan Belanda pada masa itu.

Setelah kemerdekaan sepakbola di Indonesia semakin berkembang. Kompetisi antar klub semakin marak mulai dari kompetisi liga satu bahkan kompetisi antar kampung. Dampak dari perkembangan ini sehingga melahirkan talenta muda yang berbakat. Sepakbola di Indonesia sekarang terus bertransformasi menjadi salah satu industri dengan komersial sangat tinggi. Maka tidak heran sepakbola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan di gemari oleh kalangan masyarakat. Dari perkembangan tersebut tidak luput dari pembinaan atlet mudanya. Mulai dari pembinaan di sekolah sepakbola, akademi, klub, bahkan di ekstrakurikuler pendidikan formal.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Bagian Keempat tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 disebutkan bahwa Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional, yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan serta melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang kita dari kemasukan bola dari lawan. Seperti halnya cabang olahraga permainan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan sepakbola agar mencapai prestasi maksimal perlu 4 aspek yang dilatih. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018, p.39), yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus menguasai teknik teknik dasar di antara-nya, *dribbling, passing, heading, throw in, shooting*. Lamanya pertandingan permainan sepakbola 2 x 45 menit dengan jumlah pemain 11 lawan 11, pertandingan tersebut dipimpin oleh seorang wasit. Sesuai dengan tujuan permainan sepakbola yang dikemukakan oleh Anam & Suharjana, (2015, p. 35). Tujuan sepakbola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang kompak, sehingga dalam permainan sepakbola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik dan memiliki kematangan juara sangat penting sekali.

Di dalam permainan sepakbola terdapat suatu teknik yang dinamakan *shooting*. Sejalan dengan pendapat Widodo, (2018. p. 8) *shooting* bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. *Shooting* bukan merupakan gerakan yang harus mampu dikuasai bagi pemain. Karena pada waktu melakukan gerakan tersebut pemain sepakbola harus mempunyai penguasaan teknik *shooting* dengan baik dalam arti dapat melakukan *shooting* dengan baik dengan benar. Selain harus menguasai teknik juga harus didukung oleh kondisi fisik agar hasil *Shooting* bola nya keras, cepat, dan terarah. Komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *shooting* (1) *power* otot tungkai diperlukan agar memungkinkan

pemain untuk menghasilkan tembakan yang lebih kuat dan sempurna. Karena dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik maka *shooting* yang dilakukan selain keras hasil tendangan yang dilakukan juga membuat penjaga gawang kesulitan dalam menangkap bola. Dengan *power* memungkinkan atlet untuk menembak dari jarak yang jauh. (2) *Fleksibilitas* tubuh terutama pada otot *fleksor* pinggul dan ekstensor serta *fleksor* lutut, berperan penting dalam performa sepakbola. Dengan *fleksibilitas* yang baik dapat meningkatkan kemampuan melompat, keseimbangan, dan kecepatan. (3) Keseimbangan yang baik sangat penting untuk melakukan *shooting* yang akurat. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga posisi tubuh yang stabil saat menendang bola, yang dapat meningkatkan akurasi tembakan. Dan (4) Koordinasi mata-kaki yang baik pula sangat memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih baik dan melakukan tembakan yang lebih akurat.

Karena komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *shooting* itu banyak penulis tertarik untuk membahas kondisi fisik *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. *Power* otot tungkai merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga apalagi olahraga sepakbola. Jadi, *power* merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas. Dengan demikian dalam melakukan *shooting* ke gawang dibutuhkan *power* otot tungkai. Sejalan dengan pendapat Harsono (2018 ,p. 99) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, latihan *power* dalam weight training tidak boleh hanya menekankan pada beban, akantetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban

Menurut Mora (et al., 2021,p. 11) beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga sepakbola adalah : a) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), b) Kekuatan (*strength*), c) Daya tahan-otot-cardiovasculer (*endurance*), d) Keseimbangan (*balance*), e) Kelentukan (*flexibility*), f) Kelincahan (*agility*), g) Koordinasi (*coordination*). Koordinasi mata-kaki sangat menentukan *shooting* yang bagus bagi pemain sepakbola, dimana koordinasi mata-kaki berperan saat melakukan *shooting* untuk melakukan tendangan kegawang lawan. Seorang

pemain dikatakan memiliki koordinasi mata-kaki yang baik jika mampu menghasilkan suatu *shooting* yang bagus dan terarah.

Selain dari harus menguasai teknik dasar sepakbola dan mempunyai kondisi fisik yang baik, seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi mental yang baik pula. Karena mental seorang atlet atau pemain sepakbola memegang peran penting dalam suatu pertandingan. Terutama yang menunjang dalam permainan sepakbola yaitu kepercayaan diri seorang pemain atau atlet. Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan penilaian dirinya dalam melakukan tugas dan menghadapi tantangan. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam performa atlet, termasuk dalam aktivitas seperti *shooting* ke gawang dalam sepakbola. Dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepakbola itu harus di tunjang dengan kondisi fisik yang baik dan juga memiliki mental yang baik pula. Agar dapat bermain bola sesuai dengan kaidah kaidah permainan sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) Raffa Soccer Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya yang baru di bentuk pada tahun 2023, pernah mengikuti beberapa kejuaraan yang di selenggarakan baik tingkat daerah Kota Tasikmalaya salah satunya liga Soeratin. SSB Raffa soccer yang awal nya hanya sebatas kursus sepakbola namun sekarang sudah resmi menjadi salah satu sekolah sepakbola di naungi oleh asosiasi Kota Tasikmalaya. Dan resmi menjadi anggota PSSI Kota Tasikmalaya pada hasil kongres kepengurusan dan anggota pada bulan juli tahun 2024.

Berdasarkan fenomena di lapangan yang telah penulis amati di SSB Raffa Soccer pada saat pertandingan pada gelaran liga Soeratin. Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola sangatlah penting salah satunya adalah teknik *shooting*. Dalam teknik *shooting* ada faktor-faktor pendukung diantaranya membutuhkan *power* otot tungkai guna mendapatkan hasil tendangan yang maksimal. Koordinasi mata-kaki juga berperan penting menjadi salah satu faktor pendukung untuk mencapai keberhasilan dalam *shooting*. Tetapi, selain itu faktor psikologis juga berperan penting terutama rasa percaya diri akan kemampuan diri atlet. Tetapi pakta di lapangang dapat dikatakan pada saat melakukan *shooting*,

peneliti melihat masih banyak siswa tidak yakin akan dengan kemampuan diri nya dalam melakukan *shooting* ke arah gawang. Padahal dalam proses latihan sebelum nya siswa mampu melakukan *shooting* dengan *power*, koordinasi mata-kaki dan percaya diri yang baik saat melakukan *shooting* kearah gawang dengan kuat dan akurat. Dengan adanya penjelasan di atas , maka penulis tertarik untuk meneliti judul “HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI KOORDINASI MATA – KAKI DAN PERCAYA DIRI DENGAN HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA”.

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- b. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- c. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara tingkat percaya diri terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- d. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?

1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan, penulis kemukakan makna yang di maksud dari setiap istilah sebagai berikut.

- a. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat menurut Harsono (2018 ,p. 99). Dalam penelitian ini, *power* otot tungkai akan diukur menggunakan tes standing long jump atau vertical jump. Tes standing long jump mengukur jarak lompatan horizontal dari posisi berdiri, sementara tes vertical jump mengukur tinggi lompatan vertikal. Kedua tes ini memberikan indikasi kekuatan eksplosif otot

tungkai, yang penting untuk melakukan tendangan yang kuat dan akurat dalam sepakbola.

- b. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki secara efektif. Menurut Mata (et al., 2019, p. 3) Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang bekerja secara serentak. Karena komponen-komponen gerak yang dimaksud antara lain terdiri dari sistem energi, kontraksi otot, saraf, tulang, persendian, dan indra mata.. Dalam konteks sepakbola, koordinasi mata-kaki sangat penting untuk mengarahkan bola dengan tepat ke gawang. Koordinasi mata-kaki akan diukur menggunakan tes soccer dribble test. Dalam tes ini, peserta akan diminta untuk menggiring bola . Skor akan diberikan berdasarkan waktu terbaik dari tiga kali percobaan yang dilakukan atlet.
- c. Percaya diri adalah keyakinan pemain terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas tertentu Hamdani & Sartono (2021, p. 26). Dalam konteks olahraga, percaya diri dapat mempengaruhi performa atlet dan hasil pertandingan. Percaya diri akan diukur menggunakan kuesioner atau skala penilaian diri yang telah divalidasi. Kuesioner ini akan mencakup pertanyaan-pertanyaan yang mengukur tingkat keyakinan pemain dalam melakukan berbagai keterampilan sepakbola, termasuk *shooting*. Skor dari kuesioner ini akan digunakan untuk menentukan tingkat percaya diri setiap pemain.
- d. Hasil *shooting* dalam sepakbola mengacu pada ketepatan dan kekuatan tendangan bola ke arah gawang dengan di beri sasaran Widodo (2018, p. 19). Hasil *shooting* akan diukur menggunakan tes *Shooting at the ball* yang mencatat jumlah gol dan ketepatan bola pada sasaran yang telah di beri poin. Dalam tes ini, peserta akan diminta untuk menendang bola ke gawang dari jarak tertentu. Jumlah gol yang berhasil dicetak dan ketepatan bola pada sasaran yang telah di beri poin akan dicatat sebagai indikator hasil *shooting*. Tes ini memberikan gambaran tentang kemampuan pemain dalam melakukan tendangan yang akurat dan kuat.
- e. Hubungan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "hubungan" memiliki beberapa makna. Secara umum, hubungan dapat diartikan sebagai

pertalian atau relasi antara dua atau lebih pihak. Hal ini mencakup kaitan atau koneksi yang ada di antara dua hal, serta interaksi atau komunikasi antara individu atau kelompok. Makna ini mencerminkan berbagai jenis hubungan yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik itu hubungan pribadi, sosial, maupun profesional.

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di paparkan di atas oleh penulis maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara tingkat percaya diri terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola?

1.5.Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan di harapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis

Manfaat teoritis

Penelitian ini akan memperkaya literatur ilmiah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Dengan mengevaluasi hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan percaya diri, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang olahraga.

Manfaat Praktis,

- 1) Bagi Pelatih: Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sepakbola untuk merancang program latihan yang lebih efektif, dengan fokus pada

pengembangan *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan peningkatan percaya diri pemain. Ini dapat membantu meningkatkan performa *shooting* pemain dan pada akhirnya, performa tim secara keseluruhan.

- 2) Bagi Pemain: Pemain sepakbola dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk memahami pentingnya *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan percaya diri dalam meningkatkan hasil *shooting* mereka. Dengan demikian, mereka dapat lebih fokus pada aspek-aspek ini dalam latihan mereka sehari-hari.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan dan Klub Sepakbola: Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi institusi pendidikan dan klub sepakbola dalam mengembangkan kurikulum dan program pelatihan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti, yang dapat membantu dalam pengembangan keterampilan pemain sejak usia dini.
- 4) Manfaat Sosial: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan olahraga sepakbola di tingkat amatir dan pelajar. Dengan meningkatkan keterampilan *shooting* pemain, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas permainan sepakbola di tingkat lokal dan nasional, yang pada gilirannya dapat meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam olahraga ini.