

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat sekarang ini, baik di desa maupun di kota, karena bisa dimainkan oleh banyak kalangan seperti anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan wanita. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim beranggotakan 11 pemain yang saling bersaing untuk memasukkan bola ke gawang lawan yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Putra et al. (2023, p. 17) sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Sepak bola sangat berkembang pesat didunia, akibat dari perkembangan yang sangat pesat di seluruh dunia maka dibuatlah organisasi sepak bola yang bernama *Federation Internasional De Football Association* (FIFA) di Paris, Francis, pada tanggal 21 bulan Mei tahun 1904. Hampir semua negara di Asia, Eropa, Afrika, dan Amerika selatan memiliki tim nasional sepak bola. Di Asia dibentuk organisasi yang bernama *Asian Football Confederation* (AFC) yang dibentuk pada tanggal 7 bulan Mei tahun 1954 di Manila, Filipina. Markas utama AFC berada di Kuala Lumpur, Malaysia, dan saat ini mempunyai 47 negara anggota. Di Indonesia organisasi sepak bola bernama Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. PSSI di bentuk pada zaman dijajah oleh belanda oleh Soeratin Sosroegondo.

Permainan sepak bola sekarang tidak hanya dimainkan sebagai hiburan, atau untuk menghabiskan waktu, tetapi juga dituntut untuk berprestasi. Prestasi dapat diraih oleh beberapa macam faktor Menurut Harsono (2017, p. 39) adalah:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

Dari 4 aspek tersebut latihan teknik adalah salah satu aspek yang penting di sepakbola. Menurut Pada et al., n.d (2017, p. 2) teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola. Salah satu teknik dasar yang paling penting yaitu teknik *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar sepak bola untuk menciptakan terjadinya sebuah gol dengan cara menendang bola ke gawang, teknik ini harus dikuasai oleh setiap pemain. Oleh karena itu *shooting* merupakan inti serangan dari permainan sepak bola. Adapun faktor yang mempengaruhi *shooting* agar tepat sasaran yaitu kondisi fisik, komponen dasar kondisi fisik dibagi menjadi beberapa bagian, menurut Baley dalam Bafirman HB & Wahyuri (2018, p. 4) dijelaskan sebagai berikut Komponen dasar fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Daya tahan menurut Harsono (2018, p. 11) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut. Daya tahan diperlukan saat melakukan *shooting* untuk mempertahankan *shooting* yang akurat dan keras meskipun dalam kondisi kelelahan.

Kekuatan menurut Hardiansyah (2018, p. 118) adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan pekerjaan. Kekuatan diperlukan untuk membantu pemain tetap konsisten pada saat melakukan *shooting* meskipun berada di bawah tekanan fisik, seperti pada saat kelelahan ataupun kontak fisik dengan lawan.

Power menurut Harsono (2018, p. 99) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* diperlukan saat melakukan *shooting* untuk menghasilkan *shooting* yang keras dan cepat.

Kecepatan menurut Harsono (2018, p. 145) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat

cepat. Kecepatan diperlukan saat melakukan *shooting* untuk memungkinkan pemain bergerak lebih cepat ke posisi yang ideal untuk melakukan *shooting*.

Kelentukan Menurut Harsono (2018, p. 35) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendinya. Kelentukan diperlukan saat melakukan *shooting* agar memungkinkan pemain memiliki rentang gerak yang lebih luas dan menciptakan ayunan kaki yang optimal sehingga menghasilkan tenaga yang besar pada saat melakukan *shooting*.

Kelincahan menurut Harsono (2018, p. 50) adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Maulana et al (2020, p. 104) Pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi maka akan mampu menggiring bola mencari ruang terbuka dan melakukan *shooting*. Jadi kelincahan diperlukan saat melakukan *shooting* untuk memungkinkan pemain melakukan perubahan arah dengan cepat dan efektif, sehingga menemukan ruang untuk melakukan *shooting* meskipun dijaga ketat oleh lawan.

Keseimbangan menurut Faisal & Hakim (2021, p. 135) keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan agar tetap seimbang baik bergerak maupun secara diam. Keseimbangan diperlukan saat melakukan *shooting* untuk membantu menjaga tubuh agar tetap seimbang pada saat melakukan *shooting*.

Koordinasi menurut bempa dalam Harsono (2018, p. 159) adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*. Koordinasi terutama koordinasi mata-kaki diperlukan untuk mengarahkan bola ke gawang lawan dengan akurat.

Karena komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap keberhasilan *shooting* itu banyak, maka penulis hanya mengambil 3 kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* penulis melakukan penelitian pada tim SSB Hippo U-13. Alasan penulis melakukan penelitian di tim SSB Hippo karena ketika pemain SSB Hippo U-13 melakukan teknik *shooting* mampu melakukan tendangan dengan akurat dan keras. Hal ini sesuai dengan pengamatan penulis ketika melihat

pertandingan SSB Hippo di Piala Soeratin yang dilaksanakan pada tanggal 7 juli sampai 28 juli 2024. Di setiap pertandingan mereka mampu mengalahkan lawannya dengan skor selalu lebih dari 2 gol, sehingga mampu menjuarai piala soeratin. Pelatih menjelaskan bahwa hal ini dapat diraih dengan tidak hanya melatih teknik, tetapi juga melatih kondisi fisik pemain.

Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam karya tulis ilmiah dengan judul Kontribusi *Power* Otot Tungkai, *Fleksibilitas* Panggul, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola.

1.2 Rumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pemain SSB Hippo U-13?
- b. Apakah terdapat kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13?
- c. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13?
- d. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- a. Kontribusi Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sumbangan atau pemberian, jadi kontribusi adalah pemberian andil setiap kegiatan, peranan, masukan, ide, dan lainnya. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi dari *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

- b. *Power* menurut Harsono (2018, p. 99) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- c. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2018, p. 35) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Yang dimaksud *fleksibilitas* panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul.
- d. Keseimbangan menurut akbar dalam Alvarizi & Putra (2023, p. 41) adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis maupun statis. Yang dimaksud keseimbangan dalam penelitian ini adalah seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- e. Kemampuan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesanggupan, kecakapan, atau kekuatan seseorang untuk melakukan sesuatu. Yang dimaksud kemampuan dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain SSB Hippo U-13 dalam melakukan *shooting*.
- f. *Shooting* menurut Hasanuddin (2023, p. 228) adalah keterampilan dasar untuk menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak goal. Yang dimaksud *shooting* dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dasar dalam sepak bola.
- g. Sepak bola menurut Putra et al. (2023, p. 17) adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Yang dimaksud sepak bola dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga.

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13.

- c. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13.
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pemain SSB Hippo U-13

1.5 Manfaat 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 teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut.

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan teknik *shooting* untuk jangka waktu yang panjang.
- b. Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *fleksibilitas* panggul, dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dan berguna untuk referensi dalam meningkatkan prestasi atlet tersebut.