

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tendangan penalti disebut juga tendangan hukuman (*penalty kick*). Terjadinya tendangan penalti disebabkan adanya pemain yang melakukan pelanggaran keras pada lawannya dikotak penalti atau juga karena adanya pelanggaran karena bola menyentuh tangan atau lengan dikotak penalti. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa teakle lawan dengan sengaja, hands ball atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan (Permana, 2015). Tendangan penalti diberikan oleh wasit jika terjadi pelanggaran dikotak penalti yang dilakukan oleh salah satu pemain dari tim yang sedang diserang. Dan dalam penilaian wasit, pelanggaran tersebut telah dilakukan dengan sengaja.

Tendangan penalti yang didapatkan oleh sebuah tim harus dimanfaatkan sebaik mungkin, artinya ketika seorang pemain dapat mencetak gol, maka akan memberikan keuntungan pada timnya tersebut. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim (Chinnanta, 2015). Secara umum, tendangan penalti dianggap menguntungkan bagi tim yang mendapatkannya, oleh karena itu pemain sering merasakan cemas saat melakukan eksekusi penalti dan akibatnya sering gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Horikawa, 2012).

Tendangan penalti ini juga disebut sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan dapat 95% bisa mencetak gol atau skor. Penelitian Van Der Kamp bahwa perbedaan antara suksesnya dan tidak suksesnya tendangan penalti adalah 30% (Lopez, JE, 2008). Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut penalti, yaitu kira-kira 12 *yard* atau 12 meter dari tengah garis gawang. Penjaga gawang harus berdiri tepat pada antara tiang-tiang atau mister gawang dan tidak diperbolehkan untuk bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-bener telah ditendang.

Muhammad Adkhar, 2023

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam tendangan penalti diberikan jika saat tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran keras dalam daerah penaltinya sendiri. selain itu tendangan penalti dilakukan jika dalam pertandingan 2x45 menit skor pertandinganimbang kemudian dilakukan babak tambahan 2x25 menit skor masih tidak berubah maka tendangan penalti harus dilakukan. Tendangan penalti tidak semua atlet dapat menguasai karena teknik ini membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu tendangan penalti menjadi hal yang menentukan kemenangan suatu tim, apalagi jika selisih gol kedua tim yang bertanding sama kuat atauimbang. Bahkan tidak jarang tendangan penalti menjelang akhir dari pertandingan menjadi penentu kemenangan. Pemain yang melakukan tendangan penalti harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, fisik, dan mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik tendangan penalti menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan tendangan penalti.

Selain kemampuan teknik, konsentrasi, fisik, dan mental dalam melakukan tendangan pinalti dibutuhkan juga keseimbangan tubuh yang sangat baik, faktor keseimbangan dalam sepak bola diperlukan dalam pelaksanaan berbagai gerakan yang berlangsung cepat, misalnya: menggiring bola, menghindari lawan, menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Tanpa adanya keseimbangan, pergerakan cepat akan mengarah pada ke tidak mampuan mengontrol gerakan.

Dalam melakukan *shooting* dibutuhkan keseimbangan tubuh yang sangat penting agar posisi dan arah bola masuk ke gawang lawan dan menghasilkan gol. Keseimbangan terbagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam posisi diam atau tanpa gerak. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan memprtahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Pratiknyo, 2010 halm. 2). Dari penjelasan para ahli diatas maka dapat peneliti simpulkan

bahwa keseimbangan tubuh adalah kemampuan otot dan sistem syaraf untuk mempertahankan posisi dan tidak merubah letak titik berat badan pada saat keadaan bergerak maupun diam ketika salah satu anggota tubuh sebagai tumpuan dan anggota tubuh yang lainnya bergerak.

Dalam melakukan tendangan penalti dibutuhkan juga *power* tungkai yang kuat disaat melakukan tendangan penalti. *Power* merupakan gabungan beberapa unsure fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Irawadi, 2011 halm. 96). Sedangkan otot tungkai bagian keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai telapak kaki. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau kelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif (Alim, 2007 halm. 28). Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Teori yang telah jabarkan tersebut, merupakan hal yang bersinggungan dengan beberapa aspek yang menyangkut dalam hal permainan sepak bola. Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk menyetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x45 menit (Salim, 2008 halm.10). Tetapi di zaman sekarang sepak bola sudah mulai berkembang pesat, sehingga dalam peraturan permainan tersebut bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan. Bahkan dalam turnamen-turnamen yang mempertandingan kelompok usia dini, serta remaja bisa dimodifikasi dalam segi jumlah pemain dan waktu pertandingan.

Era sepak bola modern seperti sekarang ini, untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang pemain sepak bola harus didukung kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet didalam

meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Begitu pula kondisi fisik yang harus dikembangkan. Macam-macam kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction time*) (Pratiknyo, 2010 halm.1-3).

Peneliti melakukan observasi guna mencari permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti melaksanakan observasi pada atlet di UKM Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain : kurangnya keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dalam melakukan tendangan penalti pada permainan sepak bola. Ketika kurangnya keseimbangan tubuh dan *power* tungkai pada saat melakukan tendangan penalti maka arah bola tidak sesuai tujuan.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Tubuh Dan *Power* Tungkai Dengan Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola” dengan harapan penelitian ini dapat membantu pemain dan atau pelatih/guru.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola ?
- 1.2.2 Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai secara bersama-sama dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

Muhammad Adkhar, 2023

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1.3.1 Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan tubuh dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola.
- 1.3.2 Untuk mengetahui antara hubungan *power* tungkai dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola.
- 1.3.3 Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai secara bersama- sama dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

##### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### 1.4.2 Manfaat Praktis

###### 1) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan data, sehingga mereka mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dengan tendangan penalti yang baik serta benar.

###### 2) Bagi Lembaga

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai program UKM Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia melalui aspek lain, seperti kemampuan tendangan penalti para pemainnya.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada lembaga dan pengurus UKM Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia tentang hubungan keseimbangan tubuh dengan *power* tungkai dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola.

#### 1.5 Batasan Masalah

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan posisi pemain saat pengambilan melakukan tendangan penalti, sepak bola sangat beragam dan kompleks. Oleh karena itu perlu ada batasan masalah agar pembahasan dapat lebih fokus dan ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Dengan pertimbangan keterbatasan yang dimiliki penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya

menjelaskan mengenai hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dengan tendangan penalti pada pemain UKM Sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia.

#### 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi memiliki susunan sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, bab ini berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi penelitian.
- 2) BAB II Kajian Pustaka, bab ini berisi atas susunan penjelasan atau teori mengenai variabel yang akan dibahas.
- 3) BAB III Metode Penelitian, bab ini berisi metode penelitian yang akan digunakan, jenis penelitian, populasi dan sampel yang akan berpartisipasi di dalam penelitian ini, waktu dan lokasi penelitian, instrument penelitian, dan analisis data statistika yang digunakan.
- 4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi susunan analisis data statistika, deskripsi hasil data statistika, dan temuan atau pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan.
- 5) BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, bab ini membahas kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yang serupa.

