

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat mendunia. Saat ini permainan sepak bola tidak hanya sebagai olahraga semata namun sudah menjadi icon dalam berbagai sisi kehidupan. Permainan sepak bola yang kita mainkan saat ini, menyimpan sejarah yang sampai saat ini belum dikatakan final, maksudnya belum diketahui secara jelas asal usulnya, tetapi sebagian sejarah menyebutkan bahwa sepakbola berasal dari Romawi, dan ada sejarah yang mengatakan bahwa sepakbola berasal dari Tiongkok. Menurut Bill Murray, salah seorang sejarawan sepak bola, dalam bukunya “The World Game: A History of Soccer”, menjelaskan permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi, orang-orang di era Mesir Kuno yang dimainkan dengan menendang bola dari buntalan kain linen. Tetapi FIFA sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 sebelum masehi. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “Tsu Chu “. Tsu artinya “menerjang bola dengan kaki”. sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”.

Sejarah sepak bola modern telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 beridiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu: Sheffield Football Club. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama Football Association (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi badan yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern se-dunia, yaitu: International Football Association Board (IFAB).

Sunandar, Rendy. 2014

PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI (LEG EXTENTION) DAN KORDINASI MATA-KAKI (WALL BALL PASS) TERHADAP KECEPATAN DAN KETEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA BELITUN

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

Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Olahraga sepak bola lebih dominan dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sukintaka (1979:103) dalam Taufik, M. (2009) menjelaskan tentang permainan sepak bola sebagai berikut: “Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.”

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk. (2000:7) adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.” Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, dan mengoper bola. Kosasih (1985:216), menjelaskan teknik dasar bermain sepak bola dibagi menjadi enam bagian yaitu: “Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola.” Sedangkan Sukatamsi (1984:124), menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut: “Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.”

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat penting dan diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Sajoto (1995:8-10) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun pengembangannya dilakukan dengan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi: “kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi”. Selanjutnya Sajoto (1995:59) menambahkan bahwa “Salah satu komponen kondisi fisik yang penting guna mendukung komponen-komponen lainnya adalah komponen kekuatan otot”. Pendapat senada dikemukakan oleh Harsono (1988:177) yang menyatakan bahwa “Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktivitas fisik”.

Untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan fisik. Dikdik zafar sidik (2008:12) dalam Soelistyo T.A. (2012) mengemukakan, pada dasarnya bentuk latihan fisik bisa dibedakan atas latihan fisik umum dan latihan fisik khusus. Latihan kondisi fisik secara umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya, artinya pembangunan semua sisi yang serasi dan seimbang dengan peningkatan system kardiopulmonal/jantung dan peredaran darah dengan kekuatan otot, luas pergerakan sendi yang dibutuhkan dan juga merupakan dasar dari permainan sepakbola. Sedangkan latihan secara khusus, dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga.

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Fralick (1945:17) dalam Taufik, M. (2009) menyatakan, “*Shooting at the goal is a very important phase of the game.*” Kemudian Sukatamsi (1997:230) menyatakan:

“Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.”

Shooting merupakan faktor penentu dalam mencapai tujuan dari permainan sepak bola. *Shoting* tidak hanya sekedar menendang bola dengan keras melebihi sebuah operan saja, tetapi juga harus cepat dan tepat. Peningkatan kecepatan dan ketepatan (akurasi) *shooting* dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki oleh pemain. Untuk memperoleh hasil peningkatan kecepatan dan ketepatan *shooting* yang maksimal, tentunya diperlukan *power* otot tungkai serta kelompok otot yang mendukung gerakan *shooting* sepak bola. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam gerakan *shooting* sepakbola yang paling dominan yaitu otot tungkai. Oleh karena itu pemberian latihan khusus pada *power* otot tersebut perlu

mendapat perhatian yang lebih, dengan tidak mengesampingkan latihan bagi kelompok otot pendukung lainnya.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik. *Shooting* yang cepat memerlukan *power*. Mochamad Sajoto (1988:58) Mengemukakan, *power* adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Selain *power*, *shooting* juga perlu ditunjang oleh akurasi (ketepatan *shooting*) sehingga menghasilkan *shooting* yang cepat dan tepat. Ketepatan (akurasi) memerlukan kordinasi yang baik. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Menurut Bomp (1994) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefenisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen–elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa. Koordinasi adalah kemampuan untuk berulang kali mengeksekusi urutan gerakan lancar dan akurat. Ini mungkin melibatkan indra, kontraksi otot dan gerakan sendi. Jadi dapat disimpulkan bahwa *shooting* yang cepat dan tepat memerlukan *power* dan kordinasi yang berkaitan satu sama lain yang ditentukan oleh kondisi fisik.

Faktor utama dalam latihan untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*) adalah mula-mula memusatkan pada pembentukan kekuatan kemudian beralih pada beban lebih ringan dan gerakan lebih cepat. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai diantaranya adalah latihan beban. Harsono (1988:37) menyatakan bahwa “Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu”, serta latihan melompat-lompat atau latihan pliometrik.

Latihan beban (*weight training*) dan pliometrik memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*). Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta otot-otot penunjang lainnya.

Jadi Dapat Disimpulkan bahwa untuk melakukan *shooting* yang cepat dan tepat dalam permainan sepak bola dibutuhkan *power* dan kordinasi yang bagus. Power dan kondinasi yang baik bisa ditingkatkan melalui proses latihan. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* dan kordinasi yaitu latihan beban (*weight training*) dan latihan *polymetrics*. Selain latihan berbeban dan *polymetrics*, terdapat juga latihan yang disebut interval training dan *sircuit training* yang biasanya dilakukan untuk melatih dan mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul “**Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai (*Leg Extention*) Dan Kordinasi Mata-Kaki (*Wall Ball Pass*) Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan *Shooting* Sepak Bola** (Studi Eksperimen Latihan *Power* Otot Tungkai Dan Kordinasi Mata-Kaki Pada Atlet Sepak Bola Belitung Yang Tergabung Dalam Visibel Bandung)”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan diantaranya:

1. Dalam permainan sepak bola kemampuan *shooting* yang tepat dan cepat sangat berperan penting untuk mencetak gol ke gawang lawan.
2. *Shooting* yang cepat dan tepat dengan *power* otot tungkai yang kuat secara umum merupakan pendukung dalam mencetak gol ke gawang lawan.
3. Perlu latihan yang sesuai dan ideal untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kordinasi mata-kaki untuk menghasilkan kemampuan *shooting* yang cepat dan tepat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan Identifikasi masalah diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai yang signifikan terhadap kecepatan *shooting* pada permainan sepakbola?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan kordinasi mata-kaki yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap kecepatan *shooting* pada permainan sepakbola.
2. Pengaruh latihan kordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian aktual dalam mencari tau seberapa besar pengaruh latihan *power* otot tungkai dan kordinasi mata-kaki terhadap ketepatan dan kecepatan *shooting* atlet sepak bola Belitung yang tergabung dalam Visibel Bandung dan menentukan program latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot tungkai dan kordinasi mata-kaki dalam cabang olahraga sepak bola. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan pelatih teknik dan taktik dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kordinasi mata-tungkai atlet serta ketepatan dan kecepatan dalam melakukan *shooting*.

F. Struktur Organisasi Skripsi

PERNYATAAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi Masalah Penelitian
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Struktur Organisasi Skripsi

**BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN
HIPOTESIS PENELITIAN**

- A. Kajian Pustaka
 - 1. Permainan Sepak Bola
 - 2. Teknik Dasar Sepak Bola
 - 3. Shooting
 - 4. Latihan
 - 5. Power Otot Tungkai
 - 6. Koordinasi Mata-Kaki
- B. Kerangka Pemikiran
- C. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Lokasi dan Sampel Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Metode Penelitian
- D. Definisi Operasional
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Analisis Pengolahan Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
 - 1. Data Hasil Test Power Otot Tungkai
 - 2. Data Hasil Test Koordinasi Mata-Kaki
 - 3. Data Hasil Test Kecepatan Bola Menyelesaikan Jarak
 - 4. Data Hasil Test Ketepatan (Akurasi) Bola
- B. Pembahasan & Analisis Data
 - 1. Uji Normalitas
 - 2. Uji Homogenitas
 - 3. Uji Hipotesis
- C. Diskusi Temuan

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN