BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola keberbagai arah untuk diperebutkan oleh para pemainnya, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang merupakan tujuan dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Sepak bola adalah permainan paling popular di dunia, terbukti dengan begitu banyaknya turnamen yang diselenggarakan di seluruh dunia baik di tingkat negara maupun klub. Selain itu, terdapat pula akademi-akademi sepak bola, atau sekolah-sekolah sepak bola, yang biasanya diperuntukkan bagi usia anak-anak hingga remaja.

Indonesia termasuk negara yang memiliki banyak klub dan sekolah sepak bola. Di hampir setiap daerah terdapat sekolah sepak bola, termasuk di wilayah Garut, Jawa Barat. Lebih khusus lagi di Kecamatan Sukawening terdapat sekolah sepak bola bernama SSB Garut Muda. SSB Garut Muda terbuka untuk anak-anak usia SD hingga SMA, mengadakan latihan setiap minggu, selasa dan jumat dengan total pemain berjumlah kurang lebih 60 pemain.

Banyaknya pemain yang masuk ke SSB Garut Muda menunjukkan antusiasme warga masyarakat terhadap sepak bola. Tetapi antusiasme warga tersebut tidak diiringi dengan kualitas pelatihan yang disediakan oleh pihak SSB Garut Muda. Hal ini terbukti dengan tidak adanya kurikulum yang merupakan panduan untuk mengadakan latihan di SSB Garut Muda. Kurikulum latihan sangat penting sebagai panduan dalam mengadakan latihan karena sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan keahlian fisik dan teknik yang sangat bagus.

Dalam olahraga sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus di pelajari untuk mencapai hasil yang baik. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17):

> Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shortpassing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Dalam menendang bola *power* otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strenght*) pada otot tungkai kaki.

Untuk menghasilkan *shooting* yang baik maka perlu adanya kondi fisik, kondisi fisik yang di gunakan diantaranya adalah kekuatan otot tungkai dan flexibilitas. Kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam melakukan tendangan (*shooting*) langsung ke gawang untuk mencetak gol. Peran serta dari kekuatan otot tungkai sangat menentukan, karena kekuatan otot tungkai yang berfungsi untuk mengayunkan kaki menendang ke arah depan dilakukan dengan cepat dan dalam waktu yang relative singkat.

Novit Saputra melakukan penelitian di Jepara pada tahun 2013 terhadap 18 pemain klub sepak bola Persilang yang bermain di divisi II Liga Jepara. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan ke arah gawang, yaitu semakin baik kekuatan otot tungkai maka semakin tepat tendangan ke arah gawang. Dengan demikian kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesuksesan pemain sepak bola dalam mencetak gol. Tetapi di SSB Garut Muda tidak ditemukan pola latihan tersebut. Hal ini terbukti dari pengamatan pada saat latihan shooting ke gawang banyak tendangan yang melenceng kesamping maupun diatas gawang, padahal mereka memiliki postur tubuh yang ideal untuk menendang bola kearah gawang.

Guna mendapatkan hasil *shooting* yang cepat dan keras dibutuhkan faktor kondisi fisik yaitu kekuatan yang terdapat pada tungkai kaki. Hal ini disebabkan bahwa kekuatan merupakan faktor yang penting dan diperlukan pada waktu melakukan *shooting*. Oleh karena itu salah satu prinsip yang paling utama dalam latihan adalah membangun dan meningkatkan kekuatan otot. Selain kekuatan untuk menghasilkan shooting yang baik maka di perlukan flexibilitas yang baik pula. Pemain yang memiliki kemampuan flexibilitas yang maksimal akan menghasilkan *shooting* yang akurat dalam setiap kesempatan. flexibilitas dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola perlu dilakukan tes dan pengukuran. Data hasil pengukuran tersebut diharapkan dapat dijadikan dasar atau acuan untuk melakukan latihan yang kontinyu dan sungguh-sungguh berdasarkan prinsip-prinsip dasar latihan menuju pencapaian prestasi yang optimal dan mampu dipertahankan sampai pada masa-masa selanjutnya baik persiapan untuk laga ditingkat lokal, regional, nasional maupun internasional.

Maka dari itu berdasarkan permaslahan di atas peneliti akan mengkaji "Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan terhadap hasil shooting ke gawang dalam cabang olahraga sepak bola di SSB Garut Muda."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka penulis mencoba menjabarkan kembali permasalahan yang timbul sehingga penulis betul-betul merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut.

Memperhatikan kenyataan ini, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan Kelenturan terhadap hasil *shooting* ke gawang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan terhadap hasil *shooting* ke gawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Dapat mengetahui otot tungkai kaki yang di gunakan untuk hasil *shooting* ke gawang dalam olahraga sepak bola.
b. Dapat mengetahui Kelenturan untuk hasil *shooting* ke gawangdalam olahraga sepak bola.
c. Dapat mengetahui hubungan otot tungkai kaki dan Kelenturan untuk hasil*shooting* ke gawangdalam olahraga sepak bola.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang hendak dilaksanakan. Anggapan dasar diperlukan untuk pegangan pokok secara umum. Arikunto (1993:19) menjelaskan, "Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya."Anggapan dasar yang diajukan dalam penelitian ini adalah

seseorang yang memiliki kekuatan otot tungkai kakidan kelenturan senantiasa akan memiliki hasil *shooting* yang baik ke gawang dalam sepak bola.

Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu atau dalam hal ini adalah melakukan *shooting*.

Fleksibilitas(Keleturan) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. (Sukadiyanto, 2002:119). Ada dua macam fleksibilitas , yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. Untuk mencapai tujuan tendangan, maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat khususnya untuk menendang bola ke gawang yang jaraknya jauh.

F. Hipotesis

Menurut Nazir (2003:151) menyatakan bahwa "Hipotesis adalah pernyataan yang di terima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya". Pada saat phenomena dikenal merupakan dasar kerja serta panduan verifikasi. Adapun hipotesis peneltitian ini adalah

> "Tidak terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara Kekuatan Otot Tungkai Kaki Dan Kelenturan Terhadap Hasil *Shooting* Ke Gawang Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola".

G. Batasan Penelitian

Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1990:36) sebagai berikut: "Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk

pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut".

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penulisan ini adalah kekuatan otot tungkai dan kelenturan.
2. Variabel terikat dalam penulisan ini adalah hasil shooting ke gawang.
3. Populasi dan sampel dalam penulisan ini adalah siswa SSB Garut Muda Kabupaten Garut.

H. Definisi Operasional

Dengan tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul ini, maka peneliti menjelaskan beberapa arti dari istilah yang ada yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan atau *strength* adalah komponen fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet, pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988 : 58). Tungkai dalam kamus Bahasa Indonesia diartikan "Kaki" (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu atau dalam hal ini adalah melakukan *shooting*.
2. Kelenturan adalah salah satu faktor yang utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam berolahraga.
3. Sucipto dkk. (2000:11) menyatakan, "Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola."

4. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang mempunyai duajenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola (Anna, A. 1985:420).

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN