

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Cabang olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat pada umumnya tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepak bola tersebut. Namun dari pada itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses berlatih melatih dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers (2008: 7) bahwa :“Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.” Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut : 1) Menendang bola, 2) Menerima bola, 3) menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang.”

Tujuan permainan sepakbola menurut Eric.C Batty (2007: 11) adalah: “Mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.” Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan

lawan, karena dalam permainan sepakbola modern, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Richard Widdows dan Paul Buckle (2001: 8) bahwa :“Setiap pemain belakang juga harus mampu melakukan permainan menyerang dalam usaha mendukung penyerangan ke daerah lawan, dengan cara menguasai bola, menggiring bola sampai harus mengoperinya pada kawan dan melakukan tendangan silang, tetapi apabila gerak menyerang gagal dan bola dapat direbut oleh lawan, maka pemain belakang harus cepat kembali menempati posisi bertahan.”

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui “training” atau latihan. Menurut Koger (2007:2) “Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu”. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan adanya kebugaran fisik, Karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih 3 kemenangan di akhir pertandingan karena kekuatan stabil sampai akhir pertandingan dibanding lawan.

Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan akan kematangan kemampuan fisik, teknik , taktik dan mental, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga permainan sepak bola, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan. Berikut ada dua aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total. 2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang di perlukan dalam permainan sepak bola.

Mencetak gol merupakan tujuan utama dalam permainan sepak bola, maka dari itu penelitian ini akan meneliti faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan mencetak

gol atau hasil tendangan ke arah gawang pada pemain sepak bola. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Apabila seorang pemain sepak bola memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik daripada mereka yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan 4 keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan hasil tendangan atau cetak gol pada pemain sepak bola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari adalah faktor dalam menentukan kecepatan tembakan gol ke gawang. Untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan memperkuat otot. Dalam even olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur penting untuk mencapai suatu prestasi maksimal (Suharno, 2002 : 7). Semakin cepat seorang pemain sepak bola berlari mengindikasikan bahwa ia akan semakin dapat mencetak hasil tendangan lebih cepat dan tidak dapat dihentikan penjaga gawang sehingga akan meningkat kemampuannya mencetak gol.

Selain itu ketepatan tendangan pasti mempengaruhi kemampuan hasil tendangan seorang pemain sepak bola. Pada intinya pergerakan seorang pemain dalam upaya menendang bola adalah mencari atau mempertahankan posisi terhadap bola, hal ini dapat mempengaruhi berhasil tidaknya suatu tendangan. Ada dua macam tipe menempatkan posisi tubuh terhadap bola dalam mengambil tendangan yaitu lurus dan secara menyamping. Pada saat akan melakukan tendangan ke arah gawang penempatan posisi secara melengkung atau menyamping yang digunakan agar memperoleh hasil tendangan ke arah gawang yang lebih maksimal. Apabila seorang pemain sepak bola dapat menendang dengan tepat ke arah gawang sarannya, maka akan mempengaruhi hasil tendangan ke arah gawang atau kemampuannya untuk mencetak gol semakin meningkat pula.

Permainan sepakbola adalah olahraga yang sangat membutuhkan suatu tingkat organisasi yang tinggi, dimana di dalam permainan seorang pemain harus dapat menggabungkan beberapa unsur kemampuan gerak menjadi satu bentuk gerak yang halus dan efisien. Seperti halnya seorang pemain yang mengontrol bola datang dari umpan yang diberikan oleh teman satu tim, maka pemain tersebut harus dapat dan mampu mengkoordinasikan beberapa elemen gerak sehingga bola tersebut dapat diterima dengan baik. Begitu juga saat seseorang pemain menggiring bola, pemain tersebut harus dapat mengkoordinasikan beberapa elemen gerakan, seperti melihat posisi lawan, teman, dan bergerak sambil mendorong bola. Keterampilan yang diperagakan tersebut jelas membutuhkan suatu komponen fisik yaitu koordinasi gerak.

Bill Foran (2001: 142) menyatakan bahwa koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan akhirnya melaksanakan suatu tindakan. Dari penjelasan di atas bahwa koordinasi sebagai kemampuan yang menggabung dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai kegerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Sementara keterampilan gerak yang dilaksanakan tersebut merupakan hasil dari stimulus yang masuk hingga diproses menjadi suatu tindakan keterampilan gerak.

Koordinasi dalam hal ini dapat dijadikan sebagai aktualisasi dari seluruh komponen gerak yang terlibat dan bekerja secara bersamaan untuk mengatasi berbagai kesulitan secara cepat, tepat dan efisien. Sehubungan dengan ini, sumbangan koordinasi terhadap penguasaan keterampilan sangat tergantung pada integritas ketepatan pada penglihatan dan pergerakan yang dapat mengkoordinasikan seluruh rangkaian gerakan menggiring bola melalui gerakan yang cepat dan efisien akan meningkatkan kualitas akurasi tendangan pada permainan sepakbola.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

- 1.) Apakah terdapat pengaruh power otot tungkai terhadap kecepatan lari pada pemain sepak bola?
- 2.) Apakah terdapat pengaruh koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan pada pemain sepak bola?
- 3.) Apakah terdapat pengaruh power otot tungkai terhadap kecepatan lari serta koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan pada pemain sepak bola?

1.2. Tujuan Penelitian

- 1.) Untuk mengetahui pengaruh power otot tungkai terhadap kecepatan lari pemain sepak bola.
- 2.) Untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan pemain sepak bola.
- 3.) Untuk mengetahui pengaruh power tungkai terhadap kecepatan lari serta pengaruh koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi tendangan pemain sepakbola

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.3.1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam cabang olahraga sepak bola baik untuk mahasiswa, pelatih, maupun bagi para atlet.

1.3.2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini semoga dapat bermanfaat dan dijadikan pedoman serta memudahkan pelatih untuk mengevaluasi atletnya agar mengetahui seberapa besar pengaruh power otot tungkai terhadap kecepatan lari dan akurasi tendangan.

1.4. Struktur Organisasi

Penelitian ini terdiri dari lima bab, yakni :

Muhammad Irsyad Abdul Fattah, 2022
PENGARUH POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI SERTA KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA ATLET SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab I Latar Belakang Masalah yang berisikan tentang latar belakang mengapa olahraga sepak bola dianggap sebagai olahraga yang sangat populer di Indonesia dan membahas tentang kerja otot tungkai serta pengaruhnya terhadap kecepatan dan akurasi tendangan pada pemain sepak bola

Bab II Kajian Pustaka / Landasan Teori berisi tentang kajian teori yang menjelaskan teori-teori, konsep-konsep yang berkaitan dengan bahasan penelitian

Bab III Metode Penelitian berisikan tentang penjelasan mengenai metode penelitian yang meliputi jenis penelitian yang dilakukan, variabel, jenis dan sumber data, populasi dan sampel, metode pengumpulan data serta teknik analisis data.

Bab IV Pembahasan Masalah menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan analisis data pada hasil olahan data yang sesuai dengan metode yang digunakan. Lalu meinterpretasikan hasil analisis dari objek penelitian sesuai dengan uji statistik yang digunakan.

Bab V Kesimpulan dan Saran berisikan kesimpulan dari hasil analisis dan pembahasan dari bab sebelumnya serta saran yang dapat diberikan pada penelitian berikutnya