

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan dan masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain. Menurut Herwin (2006:75) permainan sepakbola merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, para pemain banyak menunjukkan kemampuan teknik yang di lapangan.

Dalam perkembangan sepakbola yang ada di dunia khususnya pada pembinaan usia dini di Indonesia mulai di perbaiki untuk meningkatkan kualitas pemain muda sehingga regenerasi pemain berkualitas. Untuk menunjang hal tersebut maka berdirilah klub dan SSB Di Jawa Timur, banyak berdiri SSB dan klub sepakbola dan salah satunya adalah Mitra Surabaya. Mitra Surabaya yang didirikan pada awal tahun 1999 yang diketuai oleh Mursyid Effendi, dan merupakan anggota Asosiasi PSSI Kota Surabaya. Mitra Surabaya merupakan sekolah sepakbola pembinaan hingga mengantar siswanya ke jenjang profesional. Menurut informasi pada tahun 2014 Mitra Surabaya bisa meloloskan siswanya untuk mengikuti seleksi Timnas U-14 dan tim pelajar nasional Indonesia U-15 pada tahun 2015. Tim U-14 (kelahiran 2000) menjadi juara 1 piala Jawa Pos Jawa Timur. Mitra Surabaya berlatih dilapangan Poral Lidah Wetan dan latihan pada hari minggu pagi 06.00 - selesai WIB.

Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu mulai pukul 02.00 WIB - selesai. Dalam latihan tersebut pemain diberi latihan teknik dan fisik yang baik sehingga mereka dapat mengatasi persoalan yang terjadi dilapangan dan nantinya bisa mengangkat prestasi sebuah tim sepakbola yang dibelanya.

Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola harus dikuasai seorang pemain agar menjadi pemain yang mempunyai teknik bermain yang tinggi.

Ketepatan tendangan ke arah gawang siswa SSB Mitra Surabaya kurang baik khususnya siswa kelompok umur 14-15 tahun. Hal ini terlihat dari pantauan penulis ketika melihat latihan yang sering dilakukan pada siswa SSB Mitra Surabaya.

Turnamen yang di selenggarakan oleh Walikota Surabaya dan turnamen-turnamen lainnya adalah salah satu alasan untuk SSB Mitra Surabaya berlatih lebih baik lagi dengan meningkatkan kualitas ketepatan (*accuracy*) tendangan agar bisa mendukung dalam pencapaian prestasi optimal bagi pemain agar bisa menampilkan kemampuan akurasi tendangan yang baik agar bisa mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Menurut Eric.C Batty (2007:11).

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga sepakbola, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu :

1. Kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani,
2. Ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan
3. Masalah-masalah lingkungan. M sajoto (1995: 2).

Sedangkan Sucipto (2000:61) menyatakan bahwa peningkatan prestasi sepakbola dapat dilakukan dengan meningkatkan unsur-unsur yang meliputi : kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan pengalaman dalam bertanding. Keterampilan dalam sebuah permainan sepakbola sering menggunakan kaki untuk mengolah bola, sedangkan penggunaan tangan hanya di perbolehkan bagi penjaga gawang di daerah penalti. Bagian tubuh yang lainnya seperti bagian dada, kepala dan perut juga diperlukan dalam permainan sepakbola akan tetapi frekuensi penggunaannya sangat kecil. Hal ini disebabkan karena keterampilan kaki dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan dasar yang sangat penting bagi pemain sepakbola serta penggunaannya sangat dominan dalam setiap permainan. Penguasaan teknik dasar dengan baik menjadi syarat mutlak yang harus dimiliki sebagai pemain sepakbola profesional

agar mutu permainan sepakbola menjadi lebih baik. Pemain yang memiliki penguasaan teknik dasar yang baik memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta mampu menerapkan taktik dan strategi permainan dengan baik.

Dalam usaha meningkatkan kualitas permainan dalam sepakbola penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Berbagai macam bentuk latihan penguasaan teknik dasar wajib dilakukan untuk meningkatkan kemampuan. Menurut Jef Sneyers (1988:7) 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: Menggiring bola (*dribbling*), Mengumpan bola (*passing*), Menahan bola (*control*), Tendangan (*shooting*). Dari teknik dasar tersebut peneliti akan meneliti tentang “ketepatan (*accuracy*) tendangan ke arah gawang”. Latihan menendang bola tidak boleh dianggap sebagai hal yang remeh sebab suatu pertahanan yang ketat dan disiplin dapat ditembus dengan tendangan-tendangan keras dari luar daerah penalti.

Untuk dapat melakukan ketepatan (*accuracy*) tendangan dengan baik dan akurat, pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kemampuan dan kondisi fisik yang prima. Menurut Sajoto (1995:8) pengertian kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Dalam latihan keterampilan ketepatan (*accuracy*) menendang bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik utamanya adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan untuk memperoleh ketepatan (*accuracy*) tendangan ke arah gawang yang baik.

Melatih teknik dan unsur kondisi fisik sebaiknya dimulai sejak dini yang berawal dari tingkat junior, atlet ditempa dan dibina di sekolah-sekolah sepakbola dengan tujuan menjadi atlet yang profesional dan berkompeten dalam kompetisi sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa peneliti ingin menunjukkan bahwa apakah ada kontribusi unsur kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan seorang atlet untuk melakukan tendangan dalam olahraga sepakbola. Dalam hal ini

menekankan pada kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan sehingga menarik penulis untuk meneliti dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Tendangan ke Arah Gawang Pada SSB Mitra Surabaya KU-14-15”

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. Sepakbola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari.
2. Menendang merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Memberikan suatu pembelajaran yang baru agar setiap pemain dan pelatih memahami dasar gerakan ini serta sebagai acuan agar diperoleh model dan bentuk latihan yang tepat terhadap sebuah sekolah-sekolah sepakbola untuk meningkatkan ketepatan (*accuracy*) tendangan pemain sepakbola.
4. Prestasi yang tinggi dapat di capai apabila para pemain dapat bermain dengan menggunakan teknik dasar sepakbola dan memiliki fisik yang baik.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15?
2. Adakah kontribusi power otot perut terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15?
3. Adakah kontribusi keseimbangan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15?
4. Adakah kontribusi kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada SSB Mitra Surabaya KU-14-15?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah serta rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15
2. Mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15
3. Mengetahui apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada pemain SSB Mitra Surabaya KU-14-15
4. Mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada SSB Mitra Surabaya KU-14-15

D. Pentingnya Masalah Untuk Diteliti

Ketepatan (*accuracy*) tendangan merupakan salah satu teknik yang harus dipelajari oleh seluruh atlet untuk menentukan kualitas tendangan atlet. Maka dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni di bidang olahraga untuk menentukan program latihan yang benar-benar disusun untuk menentukan kualitas atlet sepakbola.

E. Manfaat Penelitian

Dalam hal ini manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Diharapkan dapat memacu motivasi dan semangat pemain sepakbola untuk meningkatkan kemampuan, baik dari segi teknik maupun fisik.
2. Sebagai bahan masukan dan acuan bagi pelatih atau Pembina dalam pemberian bentuk latihan bagi para pemain sepakbola.

F. Definisi Operasional, Asumsi dan Batasan Masalah

1. Definisi Operasional

a. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

b. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan gerakan menggunakan otot perut sehingga menghasilkan gerakan yang dinamis dan mengatasi tahanan beban dengan baik untuk melakukan tendangan pada saat permainan sepakbola.

c. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan menendang bola dengan tujuan agar pemain tersebut dapat memposisikan dirinya dengan tepat untuk memulai lagi permainan yang berjalan.

d. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang atau atlet untuk menendang bola tepat ke arah sasaran yang dituju.

2. Asumsi

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dikemukakan diatas, maka diterima lebih dahulu asumsi yang akan dijadikan landasan pemikiran, Asumsi mempunyai arti praduga, anggapan sementara. Asumsi dalam penelitian ini adalah “Ketepatan (*accuracy*) tendangan (*shooting*) dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik yaitu kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan tubuh”

3. Batasan masalah

Dalam melakukan penelitian kuantitatif ini, penulis hanya mengukur kekuatan otot tungkai, otot perut dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang pada SSB Mitra Surabaya KU-14-15 sehingga tidak terjadi pelebaran permasalahan dan terdapat kesatuan pikir antara penulis dan pembaca yang pada akhirnya tercapai apa yang menjadi tujuan dalam penulisan penelitian ini.