BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari masyarakat di berbagai penjuru di dunia ini. Salah satunya sebagian besar masyarakat sangat menyukai olahraga sepak bola ini. Masyarakat di Indonesia sangat suka dengan olahraga ini dimulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga orang tua, bahkan kalangan ibu-ibu juga sangat antusias dengan olahraga ini meskipun sebagai penonton.

Untuk bisa mahir bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk mengusai beberapa teknik dasar diantaranya *Passing* (mengoper bola), *Dribbling* (menggiring bola), *Kontrol* (menghentikan bola), *Heading* (menyundul bola), dan *Shooting* (menembak bola ke arah gawang dengan sekuat tenaga bertujuan untuk mencetak gol). Dari beberapa teknik di atas ada beberapa faktor penghambat bagi pemain sepak bola untuk menguasai teknk tersebut. Salah satu faktor penghambat adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik dasar yang benar dalam permainan sepak bola.

Permainan sepak bola permainan yang di dominasi dengan gerakan *Passing* cepat antar pemain. Permainan yang cepat di dukung oleh passing dan gerakan yang cepat dan terarah, dan permainan bisa dimenangkan dengan cara tim mana yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Dan gol tersebut tercipta seringkali dengan pemain penyerang yang memiliki *Shooting* power dan kecepatan tendangan yang sangat kuat.

Teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang berfungsi untuk mencetak gol. Teknik dasar *shooting* dilakukan dengan cara menendang bola sekeras mungkin ke arah gawang dengan bertujuan untuk mencetak gol. Tendangan ini adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan *(power)* dan dilakukan dengan menggunakan kaki bagian punggung kaki (kura-kura kaki). Pada para Pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik memiliki kurangnya *power* untuk

melakukan tendangan *Shooting* untuk mencetak gol, karena dilihat dari setiap pertandingan tendangan keras ke arah gawang yang dilakukan para pemain agar bola bisa masuk ke gawang tetapi bisa ditangkap oleh kiper lawan dengan mudah. Hal ini mempengaruhi tim untuk mendapatkan kemenangan pada saat pertandingan.

Dari permasalahan yang di amati oleh peneliti dalam permainan sepak bola di Tim SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik yang melihat kurangnya *power* para pemain dalam melakukan tendangan *shooting* untuk bisa mencetak gol. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan power tendangan *shooting* untuk mengetahui kemampuan tendangan para pemain. Peneliti ingin memberikan metode latihan berupa *Legs Extension "Straight leg kicks"* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Dengan adanya penelitihan tentang power otot tungkai ini, diharapkan para pemain bisa meningkatkan *power* dalam melakukan tendangan *shooting* dalam permainan sepak bola. Sehingga, dapat meningkatkan prestasi pemain dalam mengikuti kejuaraan atau turnamen sepak bola.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitihan ini hanya sebatas membahas meningkatkan *power* tungkai dalam hal menendang bola dalam permainan sepak bola di SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah adakah pengaruh latihan *Legs Extension* "*Straight Leg Kicks*" terhadap *power* tendangan permainan sepak bola para pemain di SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitihan ini adalan untuk mengetahui pengaruh latihan *Legs Extension* "*Straight Leg Kicks*" terhadap power otot tungkai untuk melakukan tendangan para pemain di SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

Tujuan khusus peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Legs Extension "Straight Keg Kicks"* terhadap kontribusi gol dari tendangan para pemain SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu :

1. Variabel Bebas yaitu yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalan latihan *Legs Extension "Straight Leg Kicks"*
2. Variabel Terikat adalah variabel yang merupakan akibat pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kekuatan tendangan para pemain di SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian bagi peneliti adalalah hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, untuk hasil penelitian yang relevan.

Bagi pelatih yang terkait, dengan hasil penelitihan ini diharapkan pelatih dapat memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan power melakukan tendangan *shooting* permainan sepak bola di SSB AKRAP MUDA FC Pranti Gresik.

Manfaat bagi pemain setelah melakukan metode latihan ini diharapkan bisa meningkatkan power tendangan dalam permainan sepak bola, terutama untuk bisa membuat poin atau mencetak gol. Karena banyaknya gol adalah syarat kemenangan dalam permainan sepak bola.