

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari.

Aktivitas olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi sampai dengan kebutuhan prestasi khususnya pada dunia persepakbolaan. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota, di desa maupun sampai ke pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita. Bagi anak-anak untuk bermain sepakbola biasa dilaksanakan dengan permainan sederhana yang dilakukan oleh beberapa orang anak saja, dengan mempergunakan tempat seperti : lapangan olahraga di sekolah, halaman sekolah, halaman rumah, sawah yang sedang kering tidak ditanami, lorong-lorong, semuanya asal tidak mengganggu dan membahayakan.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat sekaligus memberi luapan kegembiraan. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan. Menurut Sukatamsi, (2001: 129), tahapan-tahapan pembinaan dan tahapan prestasi dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :

1. Usia 7-12 tahun : tahap persiapan atau tahap pemasalan, ialah tahap belajar dasar-dasar permainan sepakbola, penguasaan teknik-teknik dasar pengajaran permainan sepakbola.
2. Usia 13-16 tahun : tahap pembangunan atau tahap pembibitan. Dimulainya pembinaan prestasi, ialah pembinaan-pembinaan khusus : pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan sering bertanding untuk mencapai kematangan juara.
3. Usia 17-22 tahun : masa sukses pertama. Oleh PSSI diselenggarakan kompetisi Kejuaraan Remaja Taruna (junior) memperebutkan Piala Soeratin.
4. Usia 23-29 tahun : masa prestasi puncak (optimal).
5. Usia 30-35 tahun : masa usaha untuk menjadikan tetap berprestasi puncak (stabilisasi).

Pembinaan pemain sepakbola harus dimulai semenjak usia muda, yaitu kelompok usia anak-anak Sekolah Dasar. Diberikan pembinaan sepakbola mulai awal dengan benar dan metodis secara teratur dan terarah diharapkan anak-anak akan memiliki pengetahuan dasar-dasar permainan sepakbola, menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pembentukan kondisi fisik, memiliki pengetahuan taktik dan sistem permainan serta membina sikap mental. Pembinaan olahraga sepakbola dapat diberikan melalui pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP dan SMA.

Sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar, hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Komarudin (2005: 38), teknik dasar dalam sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi : cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi : kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan walaupun, kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerakan tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan.

Menurut (Wibawa, 2017), salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting*, baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain, karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* ke arah target secara tepat. Saat ini

perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan (Rofa, 2008). Sekolah Sepakbola Setya Bhakti di desa pelemwatu yang berada di daerah Gresik adalah suatu wadah untuk menyalurkan hobi atau bakat dalam bermain sepakbola untuk pemain usia dini sampai remaja. Salah satu jenjang yang dimiliki SSB ini adalah jenjang praremaja yakni usia 13-15 tahun.

Sejak berdirinya SSB ini, mereka selalu mengikuti kompetisi antar klub yang digelar di kota Gresik. Dalam kurun waktu 2 tahun terakhir, SSB Setya Bhakti Pelemwatu menyabet juara 1 dan 3 dalam suatu turnamen yang digelar di kota Gresik. SSB Setya Bhakti Pelemwatu memang minim secara prestasi, akan tetapi ada beberapa atlet yang sering dipanggil untuk memperkuat tim HAORNAS maupun SOERATIN kota Gresik. *Shooting* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sangat penting, karena dalam sepakbola *finishingnya* yaitu dengan cara menendang (*shooting*) ke arah gawang lawan, dengan demikian tim akan mendapatkan gol atau *point*. Maka dari itu untuk mendapatkan tendangan yang maksimal, harus dengan latihan secara teratur, melatih otot-otot kaki, salah satunya dengan melatih kekuatan anak usia 15 tahun, belum diperbolehkan latihan kekuatan menggunakan beban luar, anak-anak dilatih kekuatan dengan beban tubuhnya sendiri. Selain itu latihan kekuatan untuk anak-anak boleh dilatih menggunakan alat bantu, seperti karet dan sejenisnya atau disebut dengan

*resistance mini band training*. Menurut informasi yang diberikan oleh pelatih (Suloko) SSB Setya Bhakti Pelemwatu bahwasannya masih banyak atlet usia di bawah 15 tahun kurang mampu menguasai keterampilan teknik menendang bola dengan baik, sehingga peneliti menggunakan alat bantu yaitu, *resistance mini band* untuk melatih kekuatan otot tungkai. Hal ini dapat dilihat dari pemain SSB Setya Bhakti Pelemwatu pada saat melakukan latihan maupun dalam pertandingan. Kualitas tendangannya kurang baik, sehingga saat melakukan tendangan ke arah gawang lawan, sering terjadi tendangan tersebut terlalu lemah sehingga tendangan tersebut terlalu mudah untuk ditangkap oleh kiper lawan dan juga saat melakukan tendangan, tendangan tersebut melambung tinggi di atas mistar gawang lawan. Pelatih juga menginformasikan bahwa latihan tendangan sudah diberikan kepada atlet tetapi belum sepenuhnya bervariasi, atlet hanya diberikan latihan tendangan secara bergantian tanpa memberikan latihan untuk memperkuat otot tungkai. Dalam sepakbola, latihan menendang tidak boleh dianggap sebagai suatu hal remeh, dimana pertahanan yang begitu ketat masih bisa ditembus oleh tendangan dari luar daerah kotak penalti (Batty, 2008: 9). Pemahaman dan penguasaan teknik dasar sepakbola yang benar akan membantu seorang pemain untuk dapat melakukan kerjasama kelompok yang baik saat bertahan maupun menyerang. Maka suatu tim kesebelasan bisa dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu

melakukan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Dalam permainan sepakbola untuk bisa menghasilkan tendangan yang keras dan tepat ke arah gawang harus menggunakan kaki bagian punggung dan otot tungkai yang kuat, karena dengan hal tersebut akan menghasilkan tendangan bola yang keras dan tepat ke bagian gawang yang kita inginkan. Agar tendangan menjadi keras dan tepat sasaran, dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai.

Menurut Thera Band, 2006, menjelaskan untuk melatih daya ledak otot tungkai dapat menggunakan *resistance band exercise*. *Resistance band exercise* juga dapat meningkatkan fungsional remaja.

*Resistance mini band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa, terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet *resistance mini band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini, *resistance mini band* berukuran *medium* dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai pada permainan sepakbola. Maka dari itu peneliti mencoba *resistance mini band* sebagai alat bantu dalam melatih otot pada anak SSB usia 15 tahun.

## **B. Ruang Lingkup Dan Pembahasan Masalah**

Agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda, maka penulis membatasi masalah yang diteliti, dalam penelitian ini akan

dijelaskan arah penelitiannya, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian maka disini dijelaskan sebagai berikut, peneliti hanya ingin mengkaji dan mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance Mini Band* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Teknik *Shooting* Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, ruang lingkup dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada Pengaruh Latihan *Resistance Mini Band* Terhadap Peningkatan Otot Tungkai Pada Teknik *Shooting* Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *resistance mini band* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada teknik *shooting* punggung kaki dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Setya Bhakti Pelemwatu U-15.

### **E. Manfaat Penelitian**



Hasil penelitian yang diperoleh nantinya akan memberikan manfaat yang penting, yaitu :

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti :

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah, dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.

b. Bagi Pelatih :

Sebagai bahan informasi bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kekuatan otot dan keterampilan teknik shooting khususnya dalam permainan sepakbola bagi atlet.

c. Bagi Atlet

Memudahkan siswa untuk meningkatkan kecakapan keterampilan bermain sepakbola baik dalam pembelajaran maupun dalam prestasi.