

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat, sehingga olahraga ini dapat disebut sebagai olahraga paling populer di dunia. Hampir setiap perhelatan kejuaraan sepak bola baik level klub ataupun negara selalu menarik perhatian masyarakat. Di berbagai tempat, hampir semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa memainkan olahraga ini dengan berbagai tujuan. Ada yang sekedar untuk rekreasi, ada yang tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan atau menjaga kebugaran tubuh, bahkan ada yang menekuni olahraga ini dengan tujuan prestasi.

Menurut Batty (2014) Sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karena olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing berjumlah 11 pemain ini pada prinsipnya permainan sepak bola adalah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol. Sehingga dalam permainan sepak bola dikenal strategi menyerang dan strategi bertahan. Sepak bola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan, Rahmad & Putera, 2012). Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepak bola, idealnya menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepak bola dengan baik.

Menurut Putra (2014) Sepak bola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang

berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawang, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu *penalty*, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan. Dalam permainan sepak bola terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain.

Menurut (Syafuddin, 2011) “pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)”. Menurut (Arsil dan Adnan, Aryadi, 2010) fungsi dan kegunaan metode bentuk bermain adalah “agar anak didik (atlet) dapat bermain adalah agar anak didik (atlet) dapat bermain sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan-keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam bermain”. Sedangkan menurut (Widyarso, 2007) Fungsi dan kegunaan adalah “menciptakan pemahaman yang lebih baik terhadap gerak anggota tubuh (membungkuk, meregang, berguling, berputar, dan pemahaman arah (kaki kiri, kaki kanan), serta mengembangkan seluruh bagian tubuh pemain: kaki, badan, tangan, lengan, dan otak”.

Pada pembelajaran SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo juga banyak langsung bermain setelah melakukan pemanasan, tanpa terlebih dahulu mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, khususnya teknik Tendangan. Agar anak atlet mampu melakukan Tendangan dengan baik dan

benar, pendidik harus bisa menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar penyampaian materi mengenai Tendangan dapat diperhatikan dengan seksama oleh atlet. Selain itu pendidik juga harus dapat memberikan pemahaman kepada atlet bahwa Tendangan atau tembakan yang baik juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor non teknis seperti kekuatan tembakan, akurasi atau arah tembakan serta keyakinan untuk mencetak gol.

## **B. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah adalah hanya membahas “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Atlet Sepak Bola Pada SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo”

## **C. Rumusan Masalah**

Apakah ada Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Kekuatan Tendangan Atlet Sepak Bola Pada SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo?

## **D. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tendangan Atlet Sepak Bola Pada SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo?

### **2. Tujuan Khusus**

Bagi atlet dengan metode latihan otot tungkai maka di harapkan dapat meningkatkan kemampuan kekuatan tendangan pada atlet SSB PSM Masangan Kulon Sidoarjo

## **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas (X): latihan otot tungkai.

2. Variabel terikat (Y): kemampuan kekuatan tendangan kaki otot tungkai

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Penelitian ini sangat penting bagi kemampuan atlet untuk meningkatkan potensi kekuatan, salah satu kemampuan yang harus di kembangkan atlet dalam cabor sepak bola adalah kekuatan tendangan dengan metode latihan otot tungkai

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Atlet, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peningkatan kekuatan tendangan dalam cabor sepak bola.
- b. Bagi Atlet, penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif kepada atlet untuk melatih kekuatan tendangan dalam cabor sepak bola.
- c. Hasil penelitian ini yang diperoleh di jadikan bahan pertimbangan bagi pelatih cabor sepak bola.