

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Berolahraga secara rutin merupakan usaha untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan siap menjalani berbagai tantangan dalam hidup.

Salah satu olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat yang semua unsur kondisi fisik terdapat di dalamnya adalah olahraga sepak bola, merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan arah masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dan masing-masing kelompok beranggotakan sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sampai saat ini sepak bola masih dianggap sebagai olahraga yang populer, terbukti dari banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun

internasional.

Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepak bola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang dapat mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Perkembangan olahraga sepak bola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti oleh adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepak bola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri

atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepak bola. Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik disamping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan *contino* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan ke pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Dari sekian banyak teknik dalam permainan, seperti; menggiring, *passing*, *heading*, lemparan ke dalam dan *shooting*, dan lain-lain. Teknik-teknik dasar tersebut harus

dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang tinggi sesuai dengan kesatuan permainan sepak bola.

Dari berbagai teknik sepak bola, dalam skripsi ini hanya akan dibahas teknik dasar *heading*. *Heading* adalah suatu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi sepak bola. *Heading* pada hakekatnya adalah memainkan bola menggunakan kepala, tujuan *heading* dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

Pada saat melakukan *heading* bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan. Untuk mengembangkan keterampilan *heading* yang baik maka harus mempelajari teknik dasar dalam melakukan *heading*. Penting untuk diingat bahwa *heading* bola merupakan keterampilan yang melibatkan seluruh tubuh. Dalam teknik dasar *heading* otot tungkai

sangat diperlukan untuk melakukan lompatan. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang diharapkan dapat menunjang keterampilan teknik dasar *heading* bola pada permainan sepak bola. Karakteristik *heading* bola adalah melakukan lompatan yang tinggi sebelum perkenaan kepala dengan bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dibutuhkan power otot tungkai yang bagus agar hasil *heading* yang dilakukan tidak diganggu oleh lawan. Power otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan lompatan. Menurut (Gani, 2020) mengungkapkan bahwa “Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat”, yang dimaksud saat melakukan suatu teknik yang dilakukan. Sedangkan pengertian “daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, saat teknik yang dilakukan.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Ruang lingkup merupakan batasan yang bisa memudahkan pelaksanaan penelitian agar menjadi efektif dan lebih fokus pada suatu tujuan. Penelitian yang dilakukan ini hanya pada club. Penelitian ini mengguakan objek club Bangkit Fc (BFC). Penelitian ini meneliti pengaruh latihan otot tungkai terhadap teknik dasar *heading* permainan sepak bola.

Keterbatasan Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin namun tidak lepas dari keterbatasan dan hambatan-hambatan yang ada saat melakukan penelitian, hambatan itu sepbagai berikut: Dalam penelitian kali ini, tidak bisa mengontrol faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tes atau menghambat berlangsungnya tes, seperti kondisi tubuh kurang baik, faktor psikologi, dan faktor cuaca.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka suatu rumusan masalahnya yaitu:

Apa Pengaruh dari Latihan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar *Heading* Permainan Sepak Bola Bangkit FC (BFC)?

D. Tujuan Penelitian

Pada dasarnya tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban rumusan masalah, yaitu :

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Teknik Dasar *heading* pemain Bangkit FC (BFC)

E. Variabel Penelitian

Dependent : Lompat gawang

Independent : Latihan otot tungkai terhadap teknik *heading*

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai oleh penulis, maka penulis berharap penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pemikiran dalam menghadapi permasalahan yang ada mengenai pengaruh latihan otot tungkai terhadap teknik dasar permainan sepak bola Bangkit FC (BFC).

2. Aspek Praktis

Dalam aspek praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis untuk penambahan wawasan dan bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi para penggemar sepak bola mengenai pengaruh latihan otot tungkai terhadap permainan sepak bola.