

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang indah, menegangkan, penuh drama dan kejutan, oleh sebab itu setiap point mengenai sepak bola tidak habis untuk dikupas. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dikota-kota ataupun didesa-desa. Bahkan sekarang sepak bola juga digemari dan dipertandingkan oleh kaum wanita Indonesia. (Sukatamsi, 1988 : 5)

Menurut Harsono untuk mencapai prestasi yang terbaik banyak unsur-unsur didalamnya, diantaranya : penguasaan teknik, fisik taktik dan mental (1988:100). Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat mencapai prestasi yang baik. Menurut Sukatamsi teknik dasar teknik dasar sepakbola merupakan teknik yang melandasi permainan sepakbola pada saat pertandingan, yang meliputi teknik tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari cepat dan merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola adalah teknik : 1) menendang, 2) menerima bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merebut bola, 8) teknik khusus penjaga gawang (1984:34).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola. Dalam permainan sepakbola menendang digunakan untuk passing, mencetak gol, menghalau bola saat tim diserang dan lain sebagainya. Sukatamsi mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Pemain yang tidak memiliki kemampuan menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik(1984:45).

Dalam menendang bola selain faktor teknik, diperlukan juga kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, antara lain : Kekuatan (*strength*), Suharno menyatakan bahwa kekuatan maksimum adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimum serta dapat melawan/menahan dan memindahkan beban maksimum(1986:36).

Kekuatan disini adalah kekuatan maksimum otot tungkai yaitu pada kaki tumpu. Kaki tumpu harus memiliki kekuatan untuk menjaga keseimbangan saat menendang bola. Selain kekuatan maksimum masih ada kekuatan otot tungkai, menurut Suharno kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktivitas(1986:35).

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya(Sarjoto, 1990:17).Kekuatan otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang tinggi.

Kelenturan otot tungkai adalah batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi(Kasiyo :301).Kelenturan atau fleksibilitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia(2003:318) diartikan sebagai kelenturan atau penyesuaian diri secara mudah dan cepat.

Menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet,1991:13). Tendangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan atau sepakan dalam permainan sepakbola yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan mengayunkan tungkai sekuat-kuatnya guna mengoperkan pada kawan saat membentuk serangan maupun meakuakan tendangan langsung kegawang untuk mencetak gol.

Menurut M. Sajoto (1995:2), dalam kegiatan latihan sepakbola perlu memerhatikan 4 macam kelengkapan yang meliputi; pengembangan fisik, perkembangan teknik, pengembangan mental, dan pengembangan kematangan juara.

Mengacu dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam suatu kegiatan latihan tidak hanya memprioritaskan pada satu komponen saja, misalnya pengembangan teknik perlu diimbangi dengan pengembangan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam latihan teknik dasar yang sedang dikembangkan agar memperoleh hasil yang optimal.

Berdasarkan pengamatan saya selama magang III di Smp Negeri 2 Krian pada saat ekstrakurikuler sepakbola siswa lebih banyak melakukan latihan kombinasi dan passing. Pada saat

pertandingan banyak pemain/siswa yang tendangannya kurang keras sehingga tidak sampai tujuan atau mudah terebut oleh lawan. Karena seorang pemain sepakbola harusnya mempunyai kekuatan tendangan yang bagus supaya dalam permainan bisa memberi kemampuan yang maksimal.

Sesuai pengamatan saya pada saat ekstrakurikuler selama magang III di Smp Negeri 2 Krian maka saya akan meneliti apa saja yang mempengaruhi sebuah kekuatan tendangan dan seberapa besar pula sumbangan tersebut pada kekuatan tendangan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas peneliti ingin mengadakan penelitian tentang sepakbola yang berjudul : Sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai terhadap kekuatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepakbola Smp Negeri 2 Krian. Adapun alasan pengambilan judul tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik dasar sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.
2. Keterampilan tendangan adalah salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang berguna untuk menghalau bola, memberi operan, maupun untuk mencetak gol.
3. Peranan kekuatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai sangat penting terhadap kekuatan tendangan bola.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai terhadap kekuatan tendangan. Perlu di ketahui untuk mendapatkan kekuatan tendangan terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi antara lain kondisi fisik, konsentrasi, mental serta teknik menendang yang benar. Lebih spesifik lagi akan di jelaskan bahwa pada penelitian ini hanya membahas tentang "Sumbangan kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Tungkai Terhadap Kekuatan Tendangan pada Permainan Sepakbola".

Pentingnya masalah ini untuk di teliti agar setiap pelatih dan pemain memahami dasar gerakan ini serta sebagai acuan agar

diperoleh model dan bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan tendangan pemain sepakbola.

C. Rumusan Masalah

Setelah dikemukakan latar belakang masalah, maka selanjutnya ditetapkan perumusan masalah yang dicari jawabannya dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan?
2. Adakah hubungan antara kelentukan otot tungkai dengan tendangan?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan tendangan?
4. Seberapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai dengan tendangan?

D. Tujuan Penelitian

Setiap peneliti memiliki tujuan dengan penelitiannya.yang jelas, tujuan harus sesuai dengan permasalahan yang telah ditetapkan. Umumnya, tujuan terbagi dalam dua macam yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum lebih mengarah pada tujuan ideal, sementara tujuan khusus cenderung bersifat praktis (Anas, 2013:63).

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai terhadap kekuatan tendangan dalam permainan sepakbola.

Secara khusus penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut: Untuk memperoleh informasi yang empiris tentang sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai terhadap kekuatan tendangan pada permainan sepakbola.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti:

Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya sepakbola.

2. Bagi pembaca:

- a. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberikan ilmu dibidang keolahragaan khususnya sepakbola.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai sumbangan krkuatan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai terhadap kekuatan tendangan dalam permainan sepakbola.