

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga. Seiring dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pada pasal 25 ayat (4) yang berisi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*).

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar sepakbola, seperti *passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting*. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. Dalam sepakbola *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam. Untuk mewujudkan teknik *shooting* yang baik, siswa telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kegiatan ini tentunya berguna untuk meningkatkan teknik *shooting* yang telah dimiliki oleh siswa, karena *shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dalam rangka mencetak poin kemenangan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini, siswa dididik dan dilatih keterampilan tekniknya dalam melakukan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan bakat masing-masing. Di MTs. Alma'arif terdapat beberapa ekstrakurikuler tetapi yang ingin diteliti oleh peneliti adalah ekstrakurikuler

sepakbola nya.

Unsur fisik yang mendukung permainan sepakbola khususnya saat melakukan *shooting* sepakbola adalah daya ledak otot tungkai. Menurut Widiastuti (2017:107) Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan pada suatu otot tak terkecuali pada otot tungkai yang berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat sehingga sangat diperlukan pada saat *shooting*.

Selain itu pada permainan sepakbola membutuhkan koordinasi yang baik sesuai dengan pendapat Menurut Yulifri (2012) “Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan”. Oleh sebab itu dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah shooting, passing, controlling dan dribbling. Shooting merupakan usaha untuk menendang bola kearah tujuan.

Menurut Lalu Syafruddin (2011:70) menyebutkan bahwa: “Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”. Dari kutipan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dibutuhkan kekuatan sebagai salah satu faktor penunjangnya. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan. Kekuatan itu sendiri berfungsi untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot.

(Putra & Muhamad, 2019) Mengatakan koordinasi mata-kaki memiliki fungsi untuk mencocokkan antara reaksi yang diberikan otak yang memerintahkan kaki untuk bergerak sesuai kehendak otak, yang distimuluskan dari mata sebagai penggambar visualisasi keadaan yang sedang terjadi, sehingga bola dapat

dikendalikan menggunakan kaki sesuai perintah otak dengan baik tanpa terjadi kesalahan atau sesuai keinginan.

Menurut peneliti *shooting* juga harus didukung oleh koordinasi mata dan kaki yang maksimal, karena dengan koordinasi mata dan kaki pemain dapat menyesuaikan pandangan mata untuk membidik sasaran pada gawang, kemudian syaraf otak juga diperlukan untuk memberikan respon terhadap gerakan pada otot kaki untuk berkontraksi dengan kuat sehingga terjadilah suatu gerakan menendang bola atau *shooting* sesuai dengan arah yang diinginkan pada gawang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di ekstrakurikuler sepakbola MTs. Alma'arif terlihat dari *shooting* siswa banyak yang belum maksimal, hal ini terlihat seperti teknik saat melakukan shooting belum baik dan tidak maksimal, hal itu juga mempengaruhi dari ketepatan teknik shooting sepakbola siswa belum maksimal, sehingga mudah diantisipasi penjaga gawang lawan. Hal lainnya yang teridentifikasi saat observasi yaitu kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai siswa saat melakukan shooting belum maksimal. Selain hal tersebut, koordinasi mata-kaki saat melakukan shooting bola saat shooting tidak tepat, sehingga bola yang di shooting melenceng dari sasaran. Shooting yang tidak keras dan tidak tepat akan menimbulkan masalah dalam urusan mencetak gol.

Maka saya sebagai penulis menduga dari pengamatan dan beberapa informasi dari pelatih, kemampuan shooting sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif mengalami permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai sehingga membuat bola tidak masuk kedalam gawang lawan. Dari hasil pengamatan tersebut maka penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Koordinasi**

Mata Dan Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs. Alma'arif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang tendangan bola ke gawang masih tidak akurat atau tidak tepat sasaran.
2. Terdapat beberapa siswa teknik bermain sepakbolanya masih kurang baik,
3. Terdapat beberapa siswa yang tendangan bola ke gawang kurang keras sehingga mudah ditangkap atau ditepis oleh penjaga gawang.
4. Ketika menendang bola sambil berlari banyak pemain yang terjatuh karena hilangnya keseimbangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas agar tidak meluasnya permasalahan yang terjadi, Maka permasalahan dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan yang di bahas hanya mengenai “Hubungan daya ledak otot tungkai dengan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif.”

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka dapat disimpulkan dan dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif ?”
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan

shooting sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif ?”

3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs. Alma'arif

1.6 Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Penulis sendiri, untuk salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
2. Pemain, supaya bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki agar kemampuan shootingnya menjadi lebih maksimal.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain agar lebih kuat dan terarah.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan shooting.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam penulisan dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru dari kalangan Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.