

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Saqurin (2013) olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. Di dalam olahraga banyak dikenal banyak macam olahraga, salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Seorang penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalty (Muhajir, 2004).

Tujuan permainan sepak bola menurut Batty (2007) adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan. Karena dalam sepak bola modern penyerang, pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan.

Dalam sepak bola mencetak gol ke gawang lawan salah satunya dipengaruhi oleh ketepatan menembak (*shooting*). Ketepatan menembak merupakan gabungan dua kata ketepatan dan tembakan (*shooting*). Menurut Suparno (2008) *shooting* adalah menendang bola dengan kaki sekuat tenaga

baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Sedangkan ketepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran atau target sesuai kemampuannya. Baik buruknya ketepatan dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, ketajaman indera, kecepatan gerak, perasaan gerak, dan kuat lemahnya suatu gerakan (Suharno, 2002).

Pada gerakan menendang bola (*shooting*) untuk menghasilkan tendangan yang tepat ke arah gawang dibutuhkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari. Menurut Purwanto (2006) *power* adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu kerja. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) tungkai adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). *Power* otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menendang bola. Menurut Saryon (2011) faktor yang menentukan *power* otot adalah jumlah persentase unit motor yang berperan dalam kontraksi, jumlah relative unit yang tidak sinkron terhadap arah gerakan, ukuran unit motorik, aliran darah melalui jaringan, panjang serabut (*myofilament overlap*), diameter serabut, jumlah serabut di dalam otot, lama aktivitas (tingkat kelelahan), jenis serabut pada otot (serabut merah, putih, intermediate), faktor *intrinsik* (ATPase, densitas jembatan-x).

Menurut Suharno (2002) kecepatan lari adalah faktor yang menentukan kecepatan tembakan gol ke gawang, untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan otot. Dalam kompetisi olahraga, kecepatan

merupakan salah satu unsur penting untuk mencapai suatu prestasi. Semakin cepat pemain sepak bola berlari mengindikasikan bahwa ia akan semakin dapat mencetak hasil tendangan lebih cepat dan tidak dapat dihentikan penjaga gawang sehingga akan meningkat kemampuannya mencetak gol. Sedangkan faktor yang menentukan kecepatan lari seseorang adalah umur, jenis kelamin, hambatan udara, suhu tubuh, berat badan, kekuatan aerobik maksimal, distribusi serat otot (Kyrolainen *et al.*, 2008).

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan saat siswa sedang latihan dilakukan simulasi menendang kearah gawang dengan peserta 25 siswa. Hasil dari 25 siswa yang menendang didapat 9 siswa yang tepat menendang kearah gawang dan 16 siswa arah tembakannya melenceng dari gawang. Hal ini mungkin disebabkan karena *power* otot tungkai dan kecepatan lari yang kurang maksimal.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik mengambil judul Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Ketepatan Menembak Bola Ke Gawang Pada Siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepak bola pada siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015?
2. Adakah hubungan antara kecepatan lari dengan ketepatan menembak bola ke gawang pada siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015 ?
3. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan ketepatan menembak bola ke gawang pada siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar Tahun 2015 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penulis dapat mengetahui tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan menembak bola ke gawang pada pemain SD Negeri II Gawan Karanganyar tahun 2015.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dengan ketepatan menembak bola ke gawang pada siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar tahun 2015.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan ketepatan menembak bola ke gawang pada siswa SD Negeri II Gawan Karanganyar tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan khasanah sepak bola khususnya cara dan teknik dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi pemain sepak bola, agar dapat memahami cara dan teknik yang betul dalam permainan sepak bola, sehingga dapat menerapkan pada permainan saat pertandingan.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan tambahan untuk penelitian yang sejenis yaitu tentang hubungan antara *power* otot tungkai, kecepatan lari dengan ketepatan menembak bola ke gawang.