

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Olahraga adalah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik dilapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan, dimana pembangunan olahraga itu sendiri diarahkan kepada peningkatan kondisi fisik dan mental dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sikap positif. Disamping itu, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan Nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya dikancah nasional maupun internasional.

Hal ini sejalan yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dalam BAB VII mengenai Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Pasal 25 Point 4 yang menyatakan: "Pembinaan dan pengembangan Olahraga Pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler".

Kutipan di atas menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan kebutuhan penting bagi kehidupan manusia terutama bagi peserta didik di dalam aktifitas kesehariannya. Siswa yang melakukan aktifitas jasmani akan memperoleh peningkatan kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula bagi siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya dan didalam berinteraksi serta bersosialisasi dengan masyarakat di lingkungan.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan selain membuat tubuh kita sehat dapat juga meningkatkan kualitas hidup baik secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial. Disisi lain, ternyata banyak cabang Olahraga yang berkembang di Indonesia baik pembinaan melalui top organisasi keolahragaan masing-masing, Sekolah dan masyarakat umum, antara lain seperti cabang olahraga Permainan Sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari agar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing- masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing masing regu berusaha memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan.

Sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, salah satu teknik dasar tersebut adalah *shooting*. *Shooting* adalah menyentuh atau mendorong bola dengan menggunakan kaki dan merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. *Shooting* merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Selain itu, menendang bola merupakan faktor utama yang harus dikuasai, maka menendang bola dapat juga diartikan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki tersebut.

Dalam kaitannya, untuk memperoleh keterampilan yang baik dalam cabang olahraga sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik, salah satunya yaitu *power* otot tungkai. *Power* ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal yang ditunjukkan oleh perpindahan tubuh atau benda melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Power otot tungkai merupakan suatu kualitas peregangan yang ditimbulkan oleh kontraksi maksimal yang ditentukan oleh *volume* otot tungkai dan kontrol saraf otot-otot yang bekerja. Unsur *power* otot tungkai yang diperlukan dalam teknik *shooting* jarak jauh dikarenakan dalam prosesnya memerlukan gerakan-gerakan yang kuat dan cepat dengan koordinasi dan

akurasi yang tepat dan *power* otot tungkai merupakan kegiatan untuk menunjang proses pelaksanaan *shooting* jarak jauh.

Berdasarkan observasi awal permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi kurang baik, hal ini terlihat dari cara siswa melakukan *shooting* yang kurang tepat sasaran yang disebabkan oleh kurangnya *power* otot *tungkai* yang dimiliki atlet. Bola yang ditendang ke arah gawang sering tidak tepat sasaran yang disebabkan oleh kurangnya akurasi dari tendangan tersebut. Kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa membuat hasil dari kemampuan *shooting* kurang maksimal. *Shooting* merupakan perlakuan menyentuh atau mendorong bola dengan menggunakan kaki dan merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Kurangnya koordinasi gerakan antara melangkah atau berlari dan memilih salah satu kaki untuk *shooting* membuat siswa kurang maksimal. Berdasarkan ulasan di atas, bahwasanya kemampuan *shooting* siswa dipengaruhi oleh kurangnya penguasaan teknik, kurangnya akurasi tembakan dan kekuatan otot tungkai serta minimnya koordinasi gerakan.

Dari uraian latar belakang dan masalah yang terdapat diatas, sehingga perlu dilakukan suatu pembuktian melalui penulisan ini dengan judul: Kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* jarak jauh sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa melakukan *shooting* yang kurang tepat sasaran dikarenakan kurangnya power otot *tungkai*.
2. Kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa membuat hasil dari kemampuan *shooting* kurang maksimal.
3. Bola yang ditendang ke arah gawang sering tidak tepat sasaran yang dikarenakan kurangnya akurasi dari tendangan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis, jika dilihat dari segi waktu, dana yang tersedia. Untuk itu agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan di atas, maka penulis membatasi penelitian ini; Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* jarak jauh sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang dapat dipaparkan berdasarkan batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah hanya terfokus pada Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* jarak jauh sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi.

E. Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis menetapkan tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* jarak jauh sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

1. Siswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang teknik dasar permainan sepakbola.
2. Pelatih/Pembina, sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam memberikan materi kepada siswa.
3. Sekolah, sebagai sumber bacaan di perpustakaan dan sebagai dokumentasi sekolah.
4. Fakultas, sebagai sumbangan bahan-bahan bagi perpustakaan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
5. Peneliti Selanjutnya, dapat dijadikan acuan dan pedoman untuk melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak tentunya dengan hasil yang lebih baik.