

## **1. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan permainan beregu walaupun keahlian individual dapat digunakan pada saat tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakkan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu.

Didalam kurikulum sekolah juga terdapat mata pelajaran penjaskes yang didalamnya mengajarkan tentang olahraga dan permainan beregu sepakbola, hal itu juga terdapat pada SMA Negeri 7 Bandar Lampung yang juga memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang bertujuan untuk membina siswa-siswa sekolah tersebut yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan sepakbola yang baik, hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan prestasi dibidang sepakbola.

Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik.

Menurut Sukatamsi (2000: 12) mengatakan bahwa untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang mempunyai banyak penggemar. Dan sebagai olahraga permainan, sepak bola telah memiliki permainan tersendiri, seperti : ukuran lapangan, jumlah pemain, waktu permainannya dan lain-lain. Pada permainan sepakbola, kekuatan otot kaki khususnya pada otot tungkai sangatlah diperlukan dalam mengejar bola, menggiring bola, mengumpan bola, dan terutama pada gerakan menembak

bola kearah gawang lawan. Semua gerakan ini sangat membutuhkan kecepatan menendang serta kekuatan otot pada tungkai seorang atlet cabang olahraga sepak bola.

Penguasaan tendangan bebas atau penalti merupakan bagian inti dari permainan sepakbola. Setiap pemain atau tim harus dapat menguasai teknik menendang bola terutama tendangan penalti, karena hanya dengan menguasai tendangan penalti kemungkinan besar gol dapat terjadi. Dalam melakukan tendangan penalti seorang pemain harus dapat menentukan arah tendangan dan kecepatan bola menjung ke gawang, hal ini bertujuan agar kiper lawan tidak dapat menebak atau menangkap kemana arah bola akan menuju ke gawang.

Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, pengalaman dalam bertanding, selanjutnya (Harsono, 2001 : 153) Menegaskan : “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik“.

Selain itu apabila pemain memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain dari komponen kondisi fisik, pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, respon atau tanggapan yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon atau tanggapan sedemikian diperlukan.

Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik secara psikologi ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan. Selain itu apabila kondisi fisik atlet baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan.

Sebenarnya setiap orang sudah mempunyai kekuatan, akan tetapi kekuatan ini sifatnya relatif, maksudnya adalah kekuatan yang kita miliki kemungkinan besar tidaklah sama dengan kekuatan yang dimiliki oleh orang lain. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, diantaranya postur tubuh, usia, dan juga kebiasaan gerak yang dilakukan. Kekuatan ini juga sangat didukung oleh daya tahan otot yang mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut. Dengan demikian, seringkali melatih otot-otot dengan melakukan latihan-latihan yang berguna untuk

meningkatkan kekuatan, otomatis lama-kelamaan akan menghasilkan power, dan daya tahan pada otot yang dilatih tersebut.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Sajoto,2002 : 17) yang mengatakan bahwa: “Daya ledak adalah muscular power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam menendang bola. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih di ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung tersebut. Pada kenyataannya seorang guru/pelatih lebih senang melakukan latihan hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata tanpa didukung oleh latihan kondisi fisik yang mampu menunjang peningkatan kemampuan teknik yang dilatih kepada siswanya.

Dengan demikian power merupakan salah satu faktor yang utama dalam melakukan tendangan penalti oleh karena itu power tungkai dianggap sebagai faktor yang dominan untuk kecepatan menendang bola ke arah gawang.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hubungan power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan

tendangan penalti siswa ekstrakurikuler SMA N 7 Bandar Lampung tahun ajaran 2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola
2. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan tendangan penalti adalah power otot tungkai dan kecepatan lari.
3. Besarnya hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti belum diketahui.
4. Masih kurangnya pengetahuan guru/pelatih dan siswa tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepakbola.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah "Apakah Ada Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kecepatan lari Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung?".

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai terhadap terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Bandar Lampung.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Siswa**

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan penalti. Melalui latihan power otot tungkai dan kecepatan tendangan penalti.

### **2. Bagi Guru Penjaskes**

Dengan tercapainya tujuan dari penelitian ini, diharapkan membawa manfaat yang berguna Guru Penjaskes, tentang pengaruh dari power tungkai pada permainan sepak bola terhadap ketepatan dan keberhasilan melakukan tendangan penalti, khususnya pada permainan sepak bola.

### **3. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola sekolah mengenai latihan power otot tungkai dan kecepatan terhadap kecepatan melakukan tendangan penalti pada permainan olahraga sepakbola.

### **4. Bagi Pembaca**

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan yang dapat berguna untuk mengembangkan olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola

### **5. Bagi Program Studi**

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.