

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa. Oleh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itu perlu ditingkatkan tentang penyediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan penggerak Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil- hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk



meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola. Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Permainan sepakbola merupakan permainan kolektif yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu singkat. Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami keadaan dan mengambil keputusan dalam bermain.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak

bahkan orang dewasa memainkan sepakbola.

Di Indonesia, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah mulai diminati para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap Klub Sepakbola, permainan sepakbola hampir tak terpisahkan lagi dari kegiatan sehari-harinya, hanya dalam hal kompetisi antar pelajar, mahasiswa dan klub masih belum berjalan lancar, akibatnya berdampak pada perkembangan prestasi yang sangat lambat. Hal inilah yang menjadi masalah terutama bagi para pembina dan pelatih sepakbola di Indonesia. Dengan demikian solusi yang terbaik adalah perlunya dilakukan penelitian ilmiah terhadap berbagai hal yang menunjang peningkatan prestasi, seperti keberadaan komponen fisik, teknik dan antropometrik yang dapat dilibatkan dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik pada cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *Shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *Shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *Shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim

ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *Shooting* ke arah target secara tepat. Kemampuan *Shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *Shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *Shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *Shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Shooting bola adalah salah satu teknik yang terdapat pada permainan sepakbola. *Shooting* merupakan gerakan yang harus dikuasai bagi atlet, Oleh karena itu perlu upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik *Shooting* dan pembelajaran secara baik dan benar

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Karena itu kita harus bisa mengembangkan berbagai variasi *Shooting* dalam sepakbola dengan latihan mengembangkan *Shooting* kita bisa menjadi lebih terampil dalam mencetak gol ke gawang lawan. Perbanyak latihan dengan mengembangkan *Shooting* dalam sepakbola. Secara biomekanika, teknik menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dalam jarak tertentu maka harus sesuai dengan hukum gerak. Untuk mencapai tujuan tendangan, maka diperlukan tingkat Kelentukan dan Keseimbangan yang baik. Secara mekanik, kecepatan gerak

ditentukan oleh force (gaya), dan waktu tempuh. Hal ini berarti tendangan harus dilakukan dengan gaya yang besar, dan waktu tempuh yang singkat, Untuk itu melakukan tendangan perlu tingkat Kelentukan dan Keseimbangan yang baik.

Kelentukan mempengaruhi ruang gerak sendi atlet sepakbola, Dengan ruang gerak yang luas atlet akan mampu menendang bola dengan gaya (force) yang lebih besar serta dengan keseimbangan yang baik atlet dapat menjaga keseimbangannya saat menendang sehingga tidak mempengaruhi tehnik *Shooting*

Pada atlet Putra Tangerang yang ada di yang selalu ikut serta dalam setiap pertandingan pada pertandingan tahun lalu, atlet klub Putra tanggeran lolos sampai di partai Final akan tetapi di final sekolah tersebut kalah. Dari hasil tinjauan tersebut, kebanyakan atlet yang main sudah selesai atau tamat pada sekolah tersebut. Dari hasil observasi pada atlet Klub Putra Tangerang sekarang, kebanyakan atlet masih banyak kekurangan yang dimiliki khususnya teknik dasar *Shooting* ke gawang. Kesalahan pada saat melakukan *Shooting* dilakukan tidak terarah, hasil *Shooting* yang dilakukan tidak terlalu keras dan juga keseimbangan pada saat melakukan *Shooting* yang masih kurang. Inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang penyebab kekurangan dalam sekolah tersebut.

Saat melakukan tendangan penalti, tingkat akurasi sangat dibutuhkan. Semakin tinggi tingkat akurasi seorang pemain atau penendang, semakin besar peluang untuk mencetak gol melalui tendangan penalti. Untuk mendapatkan tingkat akurasi yang baik dalam melakukan tendangan dibutuhkan Kelentukan dan keseimbangan yang baik

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan terhadap akurasi *shooting* sepakbola ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya motivasi dalam melakukan latihan yang mengakibatkan kurangnya Akurasi *Shooting* Tim Putra Tangerang
2. Masih terdapat atlet Putra Tangerang yang tingkat Kelentukan nya kurang.
3. Rendahnya tingkat keseimbangan putra tangerang terhadap gerak.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan sebagai variable terikat dan variable bebasnya adalah Kelentukan pinggang dan keseimbangan. Sedangkan unit analisisnya Atlet Putra Tangerang

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan pinggang dengan Akurasi *Shooting* Tim Putra Tangerang ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan Akurasi *Shooting* Tim Putra Tangerang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan pinggang dan keseimbangan secara bersama-sama dengan Akurasi *Shooting* Tim Putra Tangerang ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara teoritis, bertambahnya wawasan pengetahuan serta pengalaman atlet, mahaatlet sebagai calon pelatih dan atau calon guru, penelitian ini berguna bagi pengembangan dunia ilmu pendidikan dan pelatihan olahraga, karena dari hasil penelitian ini dapat diperoleh gambaran yang lengkap dan dapat dipercaya untuk dapat memberikan pemikiran-pemikiran guna kemajuan Pendidikan dan olahraga.
2. Secara praktis, penelitian ini berguna bagi :
 - a. Sebagai bahan pendorong peningkatan prestasi atlet dalam pola pembinaan prestasi.
 - b. Para pelatih dan instruktur dalam menentukan program dan pemanduan bakat untuk mendapatkan atlet yang berprestasi khususnya atlet Sepakbola

