

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang. Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan Baik seperti yang diharapkan. Permainan sepak bola dalam memainkannya setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020).

(Gumantan dan Mahfud , 2018). Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Untuk mempunyai kemampuan menendang yang baik pemain harus memiliki kemampuan motorik yang baik. Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyaratan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh). Dalam melakukan tendangan pemain harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik dan postur tubuh

Berdasarkan observasi shooting jarak jauh mengidentifikasi masalah sebagai berikut kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik dasar sepakbola yang baik, peranan dari power otot tungkai sangat mempengaruhi terhadap bentuk tendangan. batasan masalah pada penelitian ini power otot tungkai terhadap tendangan shooting jarak jauh pada Siswa Sekolah sepak bola Porha Haduyang Natar. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk

mengetahui besarnya hubungan, power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan shooting jarak jauh. Manfaat dari penelitian ini yaitu mengetahui secara baik peranan power tungkai terhadap hasil tendangan shooting jarak jauh yang nantinya menjadi rujukan untuk penelitian.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Power otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan power maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis. Menurut Nugroho dan Gumantan (2020) power otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yang cepat. Selanjutnya yang dimaksud dengan power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan dengan mengerahkan tenaga maksimal secara eksplosif. Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan power otot tungkai terhadap tendangan shooting jarak jauh dengan menggunakan latihan *Standing Broad Jump, Squat Jump, Lateral Bound, Scissor Jump, Double Lag Hop* dengan judul “*Pengaruh latihan otot tungkai terhadap peningkatan tendangan shooting jarak jauh pemain bola SSB Porha Haduyang Natar*”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap peningkatan tendangan *shooting* jarak jauh pemain sepak bola SSB Porha Haduyang Natar?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dituliskan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan Otot tungkai terhadap peningkatan tendangan *shooting* jarak jauh pemain Sepak Bola SSB Haduyang Natar

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga cabang sepak bola dan menjelaskan secara ilmiah tentang *latihan Standing Broad Jump* terhadap peningkatan tendangan shooting jarak jauh pemaian SSB Porha Haduyang dan menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber waawasan tentang penelitian ini.

### 2 Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai acuan dan bahan variasi latihan dalam cabang olahraga Sepak Bola.

### 3 Bagi Pemain

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat meningkatkan tendangan *shooting* jarak jauh

## **1.5 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu menerapkan latihan *Standing Broad Jump* untuk meningkatkan tendangan *shooting* di SSB Porha Haduyang Natar.