

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tujuan Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Pasal 2 menyatakan bahwa Kegiatan Ekstrakurikuler yaitu untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler di sekolah sangat penting untuk menyalurkan minat peserta didik untuk mengembangkan bakat mereka.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi peserta didik disekolah. Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat terdapat berbagai jenis ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah untuk menunjang program sekolah misalnya ekstrakurikuler sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat bermanfaat bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka dibidang sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua manusia baik di internasional maupun nasional, di nasional atau indonesia sendiri sepakbola sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik di kota-kota maupun di desa-desa. Sepakbola sendiri dapat diartikan suatu cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas

pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan diluar ruangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Tujuan dari permainan ini adalah “memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri” (Sucipto, dkk dalam Dwi Wahyu Santosa, 2015:159).

Menurut Muhajir dalam M. Haris Satria dan Marja Desandra (2016:11-20) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Salah satunya teknik dalam permainan sepakbola yaitu gerakan-gerakan dengan bola yang salah satunya adalah menendang. Menendang bola merupakan salah satu latihan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Perhatikan gerak-gerakan para pemain sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik diperlukan komponen kondisi fisik yang baik. Adanya komponen kondisi fisik sendiri ada bermacam-macam. Menurut pendapat (M. Sajoto dalam Dwi Wahyu Santosa, 2015:159) “Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi”. Faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang

peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai (M. Taheri Akhbar, 2017:68).

Dalam melakukan tendangan pemain harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik dan postur tubuh. Salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh (Eko Bagus Fahrizqi, 2018:33). Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan dan mempengaruhi kemampuan tendangan jarak jauh sepakbola, diantaranya yaitu power otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

*Power* adalah kemampuann otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Hal senada juga disampaikan Bompa dalam Andita (Septian Ardianto, 2018:2) bahwa “*power = force x velocity*”, artinya kemampuan *power* merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan. Power atau daya ledak dalam sepakbola sangat penting sekali, karena power otot tungkai sangat bermanfaat untuk melakukan lari dengan kecepatan maksimal, menendang bola dengan memberi umpan pada kawan (*passing*), maupun meloncat atau melompat dan menendang kearah sasaran (*shooting*) (Dwi Wahyu Santosa, 2015:159).

Sedangkan koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto dalam Khoiril Anam, dkk, 2018:57-58). Setiap orang untuk dapat melakukan

gerak atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi. Menurut Sukadiyanto dalam Khoiril Anam, dkk, 2018:58) Indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi neuromusculer. Koordinasi neuromusculer adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat terlihat bahwa peserta didik memiliki kondisi fisik yang baik seperti power tungkai yang digunakan untuk melakukan tendangan jarak jauh. Dilain hal juga mereka mempunyai koordinasi yang baik dalam mengarahkan bola ke segala arah. Dengan memiliki power tungkai dan dimbangi dengan koordinasi mata kaki baik peserta didik ekstrakurikuler akan dapat melakukan tendangan jarak jauh yang maksimal. Dengan adanya hubungan antara power otot tungkai dengan tendangan jarak jauh dan koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh maka peneliti ingin

melakukan penelitian dengan hubungan power otot tungkai dan koordinasi dengan tendangan jarak jauh yang peserta didik lakukan pada saat bermain sepak bola.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara power otot tungkai dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat?
2. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat?
3. Apakah ada hubungan antara power otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan tendangan jarak jauh ekstrakurikuler sepak bola peserta didik

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Merapi Barat?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain:

##### 1. Secara Teoritis

- a) Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti khususnya yang melakukan penelitian yang memiliki pembahasan yang hamper sama sehingga dapat menjadi lebih baik.
- b) Memberikan tambahan pengetahuan mengenai jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a) Pelatih

penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan dalam pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

###### b) Pemain / Siswa,

penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak siswa serta dapat tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola dengan baik.

###### c) Sekolah

hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai acuan atau

tolak ukur untuk sekolah dalam meningkatkan kemampuan peserta didik ekstrakurikuler di sekolah serta untuk bahan penyusunan program peningkatan prestasi pembelajaran mata pelajaran penjasokes khususnya permainan sepakbola.