

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga mencakup serangkaian aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan, kompetisi, dan latihan intens yang dirancang untuk mencapai rekreasi, kesuksesan, dan prestasi terbaik. Hal ini juga mencerminkan inisiatif terstruktur untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, olahraga berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, tidak hanya mendorong atletis dan aktivitas fisik masyarakat, tetapi juga membantu masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga, dengan tujuan akhir mencapai performa optimal.

Kemajuan penting bagi bangsa Indonesia adalah lahirnya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah di bidang olahraga dirinci pada bab 2 pasal 4 yang menyatakan bahwa tujuan olahraga nasional antara lain memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mencapai keunggulan, meningkatkan kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, memajukan sportivitas dan disiplin, membina persatuan bangsa, memperkokoh bangsa, meningkatkan ketahanan nasional, dan mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Ketentuan tersebut menegaskan bahwa tujuan pembangunan utama Indonesia adalah menumbuhkembangkan prestasi nasional di bidang olahraga. Pencapaian tujuan tersebut akan membantu membentuk generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, bermoral, sportif, dan disiplin, yang pada akhirnya bermanfaat bagi pembangunan nasional di berbagai sektor. Salah satu olahraga

yang memiliki banyak penggemar dan juga menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia adalah olahraga sepak bola. Sepak bola adalah olahraga tim yang melibatkan dua tim, masing-masing dengan 11 pemain. Memenangkan permainan membutuhkan kerja tim dan kolaborasi yang efektif. Dalam sepak bola modern, berbagai teknik digunakan, antara lain menendang, mengoper, menguasai bola, menyundul, melempar.

Keterampilan penting yang perlu dikembangkan pemain adalah teknik menendang. Hal ini termasuk mengoper bola kepada rekan satu tim, mencoba mencetak gol, mengeksekusi tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan sudut, atau membersihkan bola dari posisi berbahaya di dekat gawangnya untuk memblokir serangan lawan. Secara khusus, fokus di sini adalah pada teknik *shooting* yang digunakan untuk mencapai sasaran.

Shooting ke gawang harus dilakukan dengan tingkat daya ledak tendangan dan akurasi tendangan yang tinggi. Bola hasil *shooting* dengan kecepatan yang tinggi serta penempatan yang akurat akan membuat peluang mencetak gol lebih besar. Beberapa faktor kondisi fisik yang berpengaruh secara langsung ketika melakukan *shooting* antara lain, *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, dan penguasaan teknik dasar *shooting* sepak bola yang sempurna.

Penelitian ini secara khusus mengkaji daya ledak otot tungkai. Kekuatan eksplosif kaki adalah kapasitas otot untuk menghasilkan kekuatan dan mengatasi resistensi pada kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Ini mewakili kombinasi kekuatan dan kecepatan, di mana gaya dan kecepatan maksimum diterapkan dalam ledakan yang sangat singkat dan cepat. Daya ledak otot tungkai yang kuat

akan memberikan daya dorong yang kuat pula pada bola. Bola yang ditendang dengan power otot kaki yang tinggi akan membuat bola meluncur lebih keras dan lebih sulit untuk ditangkap atau ditepis oleh penjaga gawang. Hal ini akan membuat peluang untuk mencetak gol lebih besar dibandingkan dengan bola yang ditendang dengan lemah atau tidak kuat.

SSB Daun Emas merupakan salah satu sekolah sepak bola yang ada di kota Langkat. SSB Daun Emas juga berkomitmen membina bakat-bakat pemain sepak bola. Selain membentuk atlet-atlet usia muda terampil, SSB Daun Emas juga sering mengikuti kompetisi seperti piala Djohar Arifin cup tahun 2021, piala Blispi zona Deli Serdang tahun 2022, Piala Bocil cup 2023 dan lain-lain. Dan ada beberapa pemain yang mendapatkan gelar individu seperti pemain terbaik atas nama Febri dan kiper terbaik atas nama Rifki.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara pelatih dan diperoleh data pada pemain U-15 SSB Daun Emas Stabat-Langkat maka peneliti menemukan beberapa masalah yang terjadi yaitu beberapa pemain penguasaan *shooting* masih kurang, kurangnya ketepatan *shooting*, kurangnya power saat melakukan *shooting*, sehingga menurunnya kemampuan *shooting* pada pemain SSB Daun Emas Stabat-Langkat.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengungkap salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pada pemain U-15 SSB Daun Emas sehingga peneliti tertarik mengambil judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pada Pemain U-15 Sekolah Sepak Bola (SSB) Daun Emas Stabat-Langkat Tahun 2024”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menyoroti permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa pemain kurang mahir dalam teknik *shooting*, hal ini terlihat dari daya ledak yang kurang maksimal.
2. Sejumlah pemain kesulitan melakukan *shooting* kuat ke gawang karena kurangnya daya ledak otot tungkai sehingga menyebabkan *shooting* menjadi lebih lambat.
3. Ketepatan teknik *shooting* pemain sepak bola kurang maksimal.
4. Pemain kesulitan menempatkan bola ke arah gawang sesuai dengan perintah pelatih.
5. Power yang dihasilkan otot tungkai para pemain belum maksimal saat melakukan teknik *shooting*.

1.3. Pembatasan Masalah

Karena ruang lingkup pembahasan dan keterbatasan dana, keahlian, dan waktu, maka penelitian ini secara khusus untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sepak bola pada pemain U-15 di Sekolah Sepak Bola (SSB) Daun Emas Stabat-Langkat Emas. pada tahun 2024.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi dalam penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pada pemain U-15 Sekolah Sepak Bola Daun Stabat-Langkat Emas Tahun 2024.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepak bola U-15 Sekolah Sepak Bola Daun Stabat-Langkat Emas Tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada pemain U-15 Sekolah Sepak Bola (SSB) Daun Emas Stabat-Langkat tahun 2024.
2. Dapat menambah kemampuan *shooting* dalam olahraga sepak bola.