

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari mengenal manusia sekelilingnya dan diri sendiri. Mengingat peran olahraga yang demikian pentingnya di dalam usaha pembinaan manusia seutuhnya, sehingga pemerintah Indonesia merasa perlu untuk mengembangkannya, melalui tingkat sekolah yang paling rendah sampai pada tingkat perguruan tinggi sebagai pelajaran inti. Lebih dari itu, olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam pembangunan bangsa, maka kegiatan olahraga harus ditingkatkan semaksimal mungkin kearah pemasyarakatan olahraga dan pembinaan prestasi secara meluas.

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer dan salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga tersebut yang tinggi, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Disadari atau tidak perkembangan prestasi persepakbolaan Indonesia sampai sekarang masih belum bisa dibanggakan karena produk pembinaan yang diukur dengan prestasi tim nasional masih belum dapat memenuhi harapan masyarakat sepak bola pada umumnya (Asmutiar, 2015:132).

Olahraga sepak bola yaitu permainan beregu atau tim dengan jumlah anggota (pemain) sebanyak 11 pemain. Keseluruhan Pemain tersebut dibagi ke dalam pos-pos untuk mengisi posisi tertentu yang dirancang sesuai dengan tipe dan strategi permainan tertentu. Pembagian posisi pemain dalam permainan sepakbola secara umum dikenal ada 4 (empat), yaitu posisi penjaga gawang (*goalkeeper*), pemain belakang (*defender*), pemain tengah (*midfielder*), dan penyerang (*striker*). Tipe permainan sepakbola secara umum dikenal ada 3 macam, yaitu tipe permainan bertahan, menyerang, dan bertahan-menyerang. Sedangkan strategi misalnya memakai pola permainan

4-4-2, 4-4-3, 4-3-2-1, dan sebagainya. Ketiga unsur tersebut (pembagian posisi pemain, tipe permainan, dan strategi permainan) dapat di ubah-ubah sesuai dengan kebutuhan tim dan situasi permainan.

Agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepak bola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepak bola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepak bola.

Keterampilan bermain bola adalah terdiri dari teknik, taktik, dan strategi bagian yang penting dan diperlukan dalam permainan sepak bola. Namun jika dilihat, disamping penguasaan teknik dasar tentunya ada pengaruh lain sebagai penunjang untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan sepak bola, yaitu kondisi fisik pemain. Dalam cabang olahraga sepak bola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi”.

Oleh karena itu sangat kompleksnya aspek-aspek yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba memisahkan aspek-aspek tertentu untuk diuji hubungannya, yaitu salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah *heading* bola. Perlu diingat *heading* bola harus dilakukan pada saat yang tidak menguntungkan, artinya saat tidak bebas dari lawan ini menyebabkan duel bola atas menggunakan kepala, namun andil dari *heading* dalam permainan sepak bola sangat penting baik pertahanan maupun serangan.

Cara lain untuk *heading* bola dengan baik dan benar diperlukan suatu komponen yang bisa mendukungnya, antara lain 1) kelincahan mengubah arah, 2) kelentukan tubuh, 3) kelentukan otot perut, dan 4) *power* otot tungkai. Dengan demikian perlu dikorelasikan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepakbola.

Heading memang mudah tetapi tidak semudah itu jika ada lawan yang membayang-bayangi disisi kita. Satu hal yang tidak bisa dilupakan, banyak

pemain yang cedera pada waktu melakukan *heading* karena mereka menghampiri bola dengan posisi yang salah, ada juga sewaktu melakukan *heading* tidak tepat didahi dibagian depan sehingga banyak pemain mengalami cedera. Seperti yang dikemukakan Azanuddin (2020:87) perkenaan kepala dengan bola sangat menentukan dalam melakukan heading. Pada saat melakukan *heading* bagian kepala atau permukaan kepala yang paling lebar ialah bagian kepala yang dipukulkan dengan bola yaitu pada kening bagian depan tujuannya agar bola dapat terarah dengan baik sesuai dengan kebutuhannya.

Heading adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya. *Heading* pula sangat penting dikuasai oleh setiap pemain, karena sangat banyak kegunaan dan tujuannya baik dalam sesi latihan maupun pertandingan seperti memasukan bola ke gawang lawan, untuk memberi umpan kepada kawan, mengontrol bola dan untuk membebaskan serangan lawan dari daerah pertahanan. Menurut Toto Subroto, (2008:9) tujuan *heading* dalam permainan sepak bola adalah meneruskan bola atau mengoper bola kepada teman, memasukan bola ke mulut gawang untuk membuat gol, memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk mencetak gol (operan melambung keatas), menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu kekuatan. Kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera (Afridawati, 2008:111). Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya otot perut, power kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan serta

kematangan otot itu sendiri dan terlebih lagi meloncat, sebab dalam memenangkan *heading* mungkin mengharuskan untuk meloncat melebihi pemain lawan. Menurut Evelyn C (2011:19) otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus, yaitu berkontraksi, dengan demikian gerakan terlaksana. Otot terdiri atas serabut silindris yang mempunyai sifat yang sama dengan sel jaringan lain. Semua ini diikat menjadi berkas-berkas serabut kecil oleh sejenis jaring ikat yang mengandung unsur kontraktile, jadi otot yang digunakan disini adalah otot perut yang terletak ditengah atau disebut otot *rectus abdominis*.

Perlu diketahui bahwa kemampuan *heading* bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik *heading* bola yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan *heading* akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam *heading* bola seperti unsur fisik kekuatan otot perut merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan *heading* bola dengan baik dan optimal. Dalam kaitannya dengan *heading* atau menyundul bola, maka faktor-faktor seperti : tinggi badan, waktu reaksi, ketepatan, kemampuan kontraksi otot dan faktor komponen-komponen fisik seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan serta teknik-teknik melakukan *heading* memiliki hubungan erat satu dengan lainnya. Dari tingkatan gerak *heading*, baik itu dilakukan dengan cara berdiri ditempat atau dengan melompat, sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang didapat peneliti dan hasil survey di SMP Negeri 3 Sungai Raya, pada saat jam ekstrakurikuler khususnya latihan *heading*, dimana banyak siswa yang masih kesulitan dalam melakukan *heading*, sehingga *heading* yang dilakukan kurang keras dan cepat, bahkan arah bola tidak tepat pada sasaran, seringkali bola lebih

mengarah kepada pemain lawan dan *heading* yang dilakukan cenderung lemah untuk mencetak gol. Sedangkan untuk memanfaatkan latihan *heading* bola pada permainan sepak bola yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur fisik yaitu kekuatan otot perut.

Bagian tubuh yang berperan dalam gerakan menyundul bola yaitu batang tubuh khususnya otot perut. Sikap atlit dari cabang olahraga apapun memerlukan bagian tengah badan yang kuat dan dapat melakukan tolakan atau dorongan badan kedepan yang kuat pada saat *heading* bola, dan hal ini sangat menunjang dalam memperoleh kemampuan *heading* bola yang baik. Oleh karena itu kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen fisik yang turut mempengaruhi kemampuan *heading* bola dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu salah satu otot yang turut berperan dalam melakukan *heading* adalah otot perut. Dengan adanya kekuatan otot perut, maka kemampuan melakukan *heading* akan lebih efektif. Sebab untuk menghasilkan *heading* yang keras dan cepat serta jarak yang lebih jauh secara logis sangat membutuhkan kekuatan otot perut.

Menyimak dari uraian diatas, sehingga dapat diduga bahwa kekuatan otot perut yang dimiliki seseorang mempunyai hubungan yang erat terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya hubungan tersebut dengan mengangkat judul penelitian “Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?”

Agar dapat dilakukan penelitian dengan terarah maka masalah-masalah umum tersebut dijabarkan menjadi sub-sub masalah berikut :

1. Bagaimana kemampuan kekuatan otot perut pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?
2. Bagaimana Kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang :

1. Kemampuan otot perut pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.
2. Kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.
3. Hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

C. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun praktis, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk memperkaya khazanah kajian ilmiah dibidang permainan sepak bola mengenai hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading*

dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

2. Manfaat praktis

a. Untuk sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai perencanaan program perbaikan mekanisme pelaksanaan dan pembibitan serta peningkatan prestasi permainan sepak bola

b. Untuk guru pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini dapat pula dijadikan sebagai dasar dan bahan pertimbangan bagi guru olahraga dalam usaha peningkatan prestasi permainan sepak bola.

c. Untuk siswa

Hasil penelitian ini dapat pula dijadikan pembelajaran dan pedoman bagi siswa untuk meningkatkan prestasinya terutama dalam cabang olahraga permainan sepakbola.

d. Untuk pelatih sepak bola

- 1) Sebagai bahan tambahan untuk cabang olahraga sepak bola
- 2) Sebagai tolak ukur dalam pemilihan atlet
- 3) Sebagai bahan tambahan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan bentuk tes dan pengukuran cabang olahraga sepak bola
- 4) Sebagai bahan evaluasi dan menjadi tolak ukur seleksi sebagai calon siswa untuk mewakili sekolah dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN)

e. Untuk masyarakat

Untuk menambah wawasan pengetahuan sebagai edukasi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya olahraga permainan sepak bola.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi agar penelitian ini memiliki ruang lingkup yang jelas dan tidak melebar kemana-mana maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala-gejala yang bervariasi dan menjadi sasaran atau pengamatan dalam penelitian. Menurut Winarno (2013:26) "variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Berkenaan dengan hal ini, Sugiyono (2021:67) menyatakan bahwa "Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya".

M. Djunaidi Ghony dan Faujan Almashur (2009:123) variabel adalah "merupakan suatu atribut yang mencerminkan atau mengungkapkan konsep/konstruksi sehingga akan memperjelas akan arah sasaran yang ingin dicapai berdasar tujuan penelitian yang telah disepakati" Dari empat pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian. Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain. Menurut Zulfadrial (2009:13), mengatakan "variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat. Sugiyono (2021:69) menyatakan bahwa "variable bebas adalah merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)". Menurut Winarno (2013:28) mengatakan bahwa "variabel bebas adalah variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel-

variabel terikat”. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot perut (X).

b. Variabel Terikat

Untuk melihat muncul tidaknya variable terikat tergantung variable bebas, menurut Zulfadrial (2009:13), mengatakan bahwa “variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu, yang menjadi variabel terikat. Sugiyono (2010:61) “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, dengan kata lain variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan adanya tidaknya pengaruh dari variabel bebas”.

Jadi variabel terikat ini adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas. Hamid darmadi (2011:21) mengatakan bahwa “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *heading* (Y).

2. Definisi Operasional

Agar gejala-gejala variabel yang akan diteliti menjadi jelas, sehingga akan memudahkan peneliti dalam menyusun instrumen penelitian, maka variabel penelitian tersebut perlu didefinisikan. Adapun variabel yang dimaksud adalah :

a. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek. Kekuatan yang dihasilkan otot, tergantung dari besar kecilnya serabut-serabut otot itu sendiri. Kekuatan otot perut yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tenaga atau gaya

yang dapat dihasilkan oleh otot bagian perut yang terdiri dari empat kelompok otot, yaitu *external oblique*, *internal oblique*, *transverse abdominal* dan *rectus abdominal* pada suatu kontraksi yang maksimal.

b. Heading Permainan Sepak Bola

Heading merupakan salah satu dari teknik yang ada di sepak bola, *heading* adalah menyundul atau memukul bola menggunakan kepala lebih tepatnya perkenaan bola di dahi seorang yang melakukan *heading* tersebut. *Heading* ini berguna atau mempunyai tujuan untuk 1) mengoper bola ke teman, 2) mencetak gol, 3) memberi umpan kepada teman untuk membuat gol, 4) menyapu bola di daerah pertahanan guna mematahkan serangan lawan, 5) memberi umpan kepada penjaga gawang agar bola dapat ditangkap dengan tangan sebagai bola aman.