

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.I Latar Belakang

Sepak bola ialah permainan beregu dimana beranggotakan sebelas pemain dimana membutuhkan teknik dasar dan kebugaran fisik yang bagus. Teknik dasar dan kebugaran fisik ialah salah satu kunci untuk mendapatkan hasil yang diharapkan atau mencetak sebuah prestasi dalam permainan sepak bola baik prestasi individu maupun tim (Bruno, 2019). Menendang bola dan menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai pada seorang pemain sepak bola (Kristina, 2018).

Karakteristik bermain sepak bola yang paling sering dilakukan adalah menendang bola. Suatu percobaan dalam membawa bola dari satu tempat ke tempat lain memakai kaki atau bagian dari kaki merupakan definisi menendang bola (Candra, 2019). Tujuan dari menendang bola yaitu untuk menembakkan bola ke gawang atau *shooting* agar mendapatkan sebuah prestasi. Saat pemain menciptakan sebuah gol akan membangkitkan semangat dari tiap pemainnya. Hasil tendangan dapat maksimum bila dikerjakan dengan perawalan berupa kecepatan dari ayunan tungkai dapat maksimum.

Kebugaran fisik sangat dibutuhkan pada pemain sepak bola. Dengan kebugaran fisik yang memadai maka para pemain akan mendapatkan hasil yang baik. Kebugaran fisik yang dibutuhkan salah satunya ialah daya ledak otot tungkai. Daya ledak ialah kemahiran seseorang saat melakukan kekuatan yang besar dengan waktu yang sangat pendek (Mu'is, 2014). Seseorang yang melatih kekuatan fisiknya secara berkala maka akan meningkatkan daya ledak ototnya. Kekuatan otot dan kecepatan otot sangat mempengaruhi daya ledak otot itu sendiri.

Dalam bermain sepak bola sangat dibutuhkan gerakan yang mendadak yaitu gerakan yang bersifat eksplosif, salah satunya saat pemain melakukan tendangan bola. Penggunaan daya ledak dapat dikerjakan dengan kemampuan yang tinggi dengan waktu yang sangat pendek. Dalam melakukan tendangan sangat

diperlukannya daya ledak tungkai agar bola yang ditendang akan berjalan dengan cepat, keras dan kena sasaran.

Daya ledak sangat mempengaruhi hasil dalam menendang bola. Jika daya ledak otot tungkai saat dikeluarkan pemain dengan maksimal, maka akan semakin kuat kemahiran pemain dalam menggerakkan tungkai (Armando, 2019). Namun belum diketahui dengan pasti hubungan antara daya ledak tungkai terhadap menendang bola sehingga sangat diperlukannya *Literature Review* oleh seseorang yang mengerti tentang kebugaran fisik dan teknik dasar sepak bola salah satunya adalah seorang fisioterapis.

Fisioterapi memiliki peran penting dalam olahraga sepak bola, yaitu agar pemain dapat bermain secara optimal dan mendapatkan hasil yang maksimal dengan memulihkan, memelihara dan mengembangkan gerak fungsi tubuh sepanjang kehidupan. Sehingga, seorang fisioterapi dapat menganalisa hubungan daya ledak otot tungkai terhadap menendang bola.

Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan di berbagai sekolah sepak bola di Indonesia dengan menggunakan variabel yang sama dan mendapatkan kesimpulan bahwa adanya hubungan yang moderat dari daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola. Salah satu penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Mu'is, 2014) mengatakan bahwa saat melakukan tendangan daya ledak otot tungkai memiliki peran penting agar bola yang ditendang akan berjalan lurus sehingga dapat melaju dengan cepat, keras dan kena sasaran. Semakin tinggi nilai daya ledak otot tungkai yang dikeluarkan maka nilai menendang bola yang dihasilkan akan besar.

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan *literatur review* dengan mengangkat permasalahan yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi antara lain :

- a. Prestasi sepak bola dipengaruhi oleh kebugaran fisik.
- b. Daya ledak otot tungkai mempunyai peran penting dalam teknik menendang bola pada pemain sepak bola.

- c. Belum ada *Literature Review* yang akurat mengenai daya ledak otot tungkai dengan menendang bola.

### **I.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari *Literature Review* ialah “Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola?”.

### **I.4 Tujuan Penulisan**

#### **I.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola setelah dilakukan *literature review*.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus**

Menganalisa hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola setelah dilakukan *literature review*.

### **I.5 Manfaat Penulisan**

#### **I.5.1 Untuk Masyarakat**

Menambah informasi khususnya pada pemain sepak bola mengenai hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola.

#### **I.5.2 Untuk Pendidikan**

Memberikan referensi tambahan dan bahan masukan dalam meningkatkan informasi tentang hasil hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola.

#### **I.5.3 Untuk Fisioterapi**

Dapat dijadikan untuk bahan pembelajaran serta dapat diterapkan untuk menambah pemahaman mengenai hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola.

## I.6 Pertanyaan *Review*

Metode dalam penyusunan pertanyaan *review* dilakukan menggunakan PICO. Dimana P adalah *population* atau *problem* terkait dengan karakteristik pasien/klien, penyakit atau kondisi pasien, I adalah *intervention* atau *indicator* yang merupakan jenis pengobatan atau terapi yang diberikan. C adalah *comparator* atau pembanding lain (jika ada) sedangkan O adalah *outcome* yang merupakan hasil yang diharapkan dari intervensi yang diberikan. Berikut Pertanyaan *Literature Review* :

- a. *Population* : Pemain Sepak bola
- b. *Intervention* : Test daya ledak otot tungkai
- c. *Comparator* : Test menendang bola
- d. *Outcome* : Hubungan daya ledak tungkai dengan menendang bola

Sehingga didapatkan pertanyaan *review* “Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola?”.