

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam permainan beregu, permainan sepak bola ini terdiri dari sebelas pemain yang berada dilapangan setiap pemain memiliki tiga masing-masing, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, sampai pemain depan dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:iv) “Sepak bola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”.

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Ada empat dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, adalah mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga pengisi waktu luang. Kedua, adalah mereka yang

melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit. Olahraga dengan tujuan tersebut dikenal dengan nama olahraga rehabilitasi. Keempat, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya. Olahraga dengan tujuan ini dalam proses pencapaiannya memerlukan dukungan atau syarat-syarat tertentu.

Sepak bola ialah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan yang sangat penting. Sudjarwo, Iwan (2015:1). Dalam pembinaan cabang olahraga sepak bola sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal. Teknik dasar merupakan salah satu fondasi untuk bermain sepak bola. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik dasar merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Artinya tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang.

Para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola untuk bisa bermain sepak bola dengan baik dan benar. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepak bola tidak akan tercapai. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepak bola. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) menjelaskan :

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang

Pemain sepak bola bermain dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, sebagaimana dijelaskan bahwa untuk bermain sepak bola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola antara lain menendang bola. Teknik dasar menendang bola dilakukan dengan beberapa cara. Mengenai hal ini Luxbacher yang diterjemahkan oleh Sudjarwo, Iwan (2015:18-20) menjelaskan bahwa: “Ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu kaki bagian dalam (*in side of the foot*), dengan kaki bagian luar (*out side of the foot*), dan dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)”.

Prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan diri atlet yang meliputi keterampilan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Salah satu kemampuan yang sangat penting dalam bermain bola adalah menendang jauh atau *long passing*. Anggota tim harus menguasai kemampuan untuk melakukan tendangan jauh. Tendangan jauh sangat penting terutama pada tipe permainan yang cepat dan agresif dengan bola-bola jauh. Tendangan jauh dilakukan tidak hanya dengan cukup menendang. Diperlukan aspek fisik dalam melakukan keterampilan menendang bola jarak jauh antara lain adalah kecepatan lari, irama langkah, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan. Untuk melakukan teknik tendangan bola jarak jauh (*long passing*) seperti yang telah dijelaskan diatas, maka perlu ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Adapun komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik menendang bola diantaranya: *power* tungkai dan fleksibilitas sendi panggul.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengikuti kegiatan Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya kemampuan *long passing* Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya sudah memahami dan mampu melakukan teknik tersebut dengan baik dan benar. Bagi para Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya tersebut *long passing* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka melakukan pertandingan hampir semua pemain mampu melakukan teknik *long passing* dengan baik. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Mengapa mereka mampu melakukan teknik *long passing* dengan baik? Sudahkah mereka memiliki komponen kondisi fisik pendukung keterampilan *long passing* yang baik? Signifikankah hubungan antara komponen-komponen kondisi fisik pendukung keterampilan *long passing* yang dimilikinya?

Dari kenyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan teknik *long passing* dalam permainan sepak bola selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan teknik *long passing*. Sebab teknik *long passing* membutuhkan sinkronisasi antara kaki, *power* dan fleksibilitas. Untuk teknik *long passing*, *power* otot tungkai dan fleksibilitas sendi panggul memberikan dorongan yang besar.

*Power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang ditunjukkan melalui gerakan eksplosif. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2012:36) “*Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan melalui gerakan eksplosif salah satu pendukungnya adalah tungkai. Tungkai sesuai dengan fungsinya adalah sebagai alat gerak, sebagai alat menahan berat badan bagian atas, sebagai alat yang dapat memindahkan (bergerak), dan bias juga menggerakkan tubuh ke atas, atau sebagai alat yang dapat digunakan untuk menendang. Tungkai adalah kelompok rangka anggota badan gerak pasif yang digerakan jika ada perintah dari sistem syaraf untuk menggerakkan otot-otot tungkai yang dikendaki. Sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dan ia dapat menendang dan sebagainya.

Fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang bergerak dalam ruang gerak sendi dengan seluas-luasnya, semakin luas persendian seseorang maka akan semakin luas dalam memperoleh awalan. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011 :38) “Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak persendian”. Maka, untuk mengetahui pemain dapat melakukan tendangan jarak jauh harus melampaui jarak 50 yard ( $\pm 30$  meter) dari titik awal pemain melakukan tendangan. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil tendangan jarak jauh yang baik dan benar diperlukan latihan tendangan jarak jauh.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul memiliki peranan penting dalam menghasilkan jarak adalah melakukan tendangan jarak jauh. Sejauh ini belum diketahui secara ilmiah berapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap jarak yang dihasilkan adalah melakukan *long passing* pada olahraga sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam

permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya?

3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

1. Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.
2. Power menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:36) *power* otot adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Jadi *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *long passing* dalam permainan sepak bola.
3. Fleksibilitas menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian”. Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.
4. Keterampilan *long passing* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak teknik *passing* jarak jauh dengan arah bola melambung

tinggi dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien.

5. Sepak bola menurut Iwan (2015:iv) “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang”.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.
2. mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.
3. mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga sepak bola.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada Atlet Sepak Bola PORDA Kota Tasikmalaya, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.