

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga sepak bola menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, kerjasama dengan orang lain, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Menurut Subarjah (2013) Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Dengan demikian faktor-faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis dan berkesinambungan. Harsono (dalam Subarjah, 2013) menjelaskan tujuan latihan serta sasaran latihan adalah,

Untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Sajoto (2018), bahwa kondisi fisik adalah “Salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi” (hlm.10). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Sajoto (2018), ada 10 bagian antara lain “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi” (hlm.10). Sedangkan menurut Syafruddin (2011) ada komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu : 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) daya lentur, 5) koordinasi, 6) daya otot, 7) keelincahan, 8) keseimbangan, 9) reaksi, 10) ketepatan, dan 11) komposisi tubuh” (hlm:70-124).

Berdasarkan uraian di atas dapat dianalisis bahwa kondisi fisik memiliki komponen-komponen dasar yang berhubungan dengan keterampilan khususnya keterampilan sepak bola seperti kecepatan seorang atlet.

Menurut Irianto (2012) kecepatan (*speed*) adalah “Perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat” (hlm.73). Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan termasuk sepak bola.

Setiap pemain sepak bola sangat memerlukan kecepatan lari untuk menjemput bola atau merebut bola dari lawannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Soekarman (2019), “Sepak bola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan. Kecepatan dalam permainan sepak bola berguna untuk menjemput atau

mengambil bola dari lawan dan dikuasai untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya” (hlm.20).

Faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan seseorang menurut Suhendro (2015) adalah “Tenaga otot, *viscositas* otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan kecepatan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas” (hlm.4.26). Oleh karena itu kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas; kekuatan, kecepatan reaksi, kontraksi, relaksasi dan koordinasi otot serta *explosive power* otot tungkai. Menurut Harsono (2010) *power* adalah “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.199). *Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahan beban dalam waktu yang relatif singkat. Dengan adanya *power* otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari.

Kualitas fisik merupakan dasar dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Untuk mencapai kecepatan tinggi diperlukan *power* otot tungkai. Pada saat mendorong tanah tungkai harus kuat, sehingga daya dorong ke belakang yang dihasilkan besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi. Hal ini berarti semakin kuat *power* otot tungkai dan semakin cepat gerakan tungkai yang diayunkan kedepan secara bergantian maka dapat menghasilkan kecepatan lari yang maksimum. Jadi dalam *power* sudah terdapat kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan saat lari.

Selain *power* otot tungkai yang mempengaruhi kecepatan lari dalam permainan sepak bola adalah fleksibilitas panggul. Menurut Badriah (2011) kelentukan atau fleksibilitas adalah “Kemampuan ruang gerak persendian”

(hlm.38). Sedangkan Fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Sedangkan menurut Lutan dkk (2011) fleksibilitas adalah “Kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien” (hlm.80).

Dari kutipan-kutipan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya, dan fleksibilitas sendi dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon dan ligamen.

Berdasarkan pantauan melalui observasi di lapangan, Anggota klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya kecepatan lari atlet klub tersebut sudah sangat baik, karena mereka telah memiliki *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul yang baik. Benarkah demikian? Untuk membuktikan praduga penulis seperti dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengungkap kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari. Adapun judul penelitian ini adalah “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul terhadap Kecepatan Lari (Studi Deskriptif pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan penjelasan maksud dari istilah yang menjelaskan secara operasional mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Definisi operasional ini berisi penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Komarudin bahwa “Definisi istilah adalah pengertian yang lengkap tentang sesuatu istilah yang mencakup semua unsur yang menjadi ciri utama istilah itu”

Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah sebagai berikut :

- 1) Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.
- 2) *Power* menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm.36). Mengacu pada pengertian *power* seperti yang dikemukakan Badriah, *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan lari.
- 3) Fleksibilitas menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian” (hlm.38). Fleksibilitas panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi panggul, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.
- 4) Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (hlm.24). Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan lari secara berturut-turut dalam waktu yang singkat yang digambarkan dengan hasil tes lari cepat 60 meter.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua manfaat yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat teoretis hasil penelitian adalah untuk menambah khasanah keilmuan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola. Manfaat praktis hasil penelitian ini adalah untuk dijadikan pedoman bagi guru olahraga, pelatih ataupun pembina sepak bola dalam meningkatkan prestasi.