

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Kondisi Fisik

2.1.1.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis. Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh si atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2010) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka:

1. akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
2. akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
3. akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
4. akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
5. akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan. (hlm.153).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Hal ini berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan status yang dibutuhkan tersebut.

2.1.1.2 Komponen-komponen Kondisi Fisik

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan teknik dalam permainan sepak bola, atlet harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. (Harsono,2015,hlm.39). Empat persiapan latihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dan diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Menurut Sukadiyanto (2010) Komponen dasar biomotor adalah “Ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, agilitas, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor” (hlm.82).

1) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah (2011) “Kekuatan adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekeompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontrakasi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)” (hlm.35).

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah (2011) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik” (hlm.35). Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori cardiovascular endurance*), dan *recovery internal* (masa istirahat diantara latihan).

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik. Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban.

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

4) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan memepertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm.39). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah (2011) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis” (hlm.39).

5) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (Badriah, 2011,hlm.37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

6) Kelincahan (*Agility*)

Agilitas adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. (Badriah, 2011,hlm.38). Agilitas ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan agilitas seseorang.

7) *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah,2011,hlm.36) *Power*

sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh melompat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

8) Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

9) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. (Badriah, 2011, hlm.40).

2.1.2 Konsep Kecepatan

2.1.2.1 Pengertian Kecepatan

Menurut Irianto (2002) “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.

Kecepatan menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” (hlm.36). Sejalan dengan Harsono, Badriah (2011) mengemukakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat” (hlm.26).

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditegaskan oleh Harsono (2010) bahwa “Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan melempar bola ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak lempar” (hlm.216).

Hal senada dikemukakan oleh Bempa dan Haff (dalam Irawadi (2011) bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh” (hlm.62). Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak dan jarak perpindahan. Untuk cabang yang tidak didominasi oleh kecepatan, latihan kecepatan tetap dimasukkan karena akan berpengaruh baik terhadap peningkatan dan memaksimalkan hasil latihan yang berintensitas tinggi. Dengan demikian jelaslah bahwa kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam aktifitas olahraga, oleh sebab itu kecepatan perlu dikembangkan.

Menurut Irawadi (2011) secara garis besarnya kecepatan dibagi beberapa jenis yaitu :

- 1) Kecepatan Reaksi

Secara umum kecepatan reaksi diartikan sebagai kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus dengan cepat. Jonath dan Krempel dalam Irawadi (2011,hlm.62) mengatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan yang diterima oleh indra pendengaran dan oleh indra penglihatan.

- 2) Kecepatan Aksi

Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan gerak tubuh secara berpindah dalam waktu sesingkat-singkatnya. Letzelter dalam Irawadi (2011,hlm.62) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melalui dukungn sistem persarafan dan alat gerak otot untuk melakukan gerakangerakan dalam satuan waktu minimal.

- 3) Percepatan

Percepatan yang sering disebut dengan akselerasi merupakan terjemahan dari kata “*acceleration*”. Percepatan diartikan sebagai kemampuan percepatan yang ditandai dengan peningkatan kecepatan yang sudah dibangun sebelumnya. (hlm.62).

Diantara tipe kecepatan tersebut diatas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan percepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepak bola kedua tipe kecepatan diatas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Faktor-faktor yang menentukan baik tidaknya kecepatan seorang atlet menurut Suharno (2012) mengatakan sebagai berikut:

- 1) Macam *fibril* otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), *fibril* berwarna putih (*phasic*) baik untuk gerakan kecepatan.
- 2) Pengaturan *nervous system*.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet. (hlm. 30-31).

Sedangkan menurut Sudjarwo (2011) faktor-faktor penentu dari kecepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Macam *fibril* otot (pembawaan)
- 2) Pengaturan sistem yang baik berarti kordinasinya yang baik untuk menghasilkan kecepatan
- 3) Kekuatan otot merupakan faktor yang menentukan kecepatan
- 4) Elastisitas otot, makin baik akan menyebabkan kontraksi otot yang baik yang berarti kecepatan atlet tersebut baik
- 5) Sifat rileks dari otot baik pengaruhnya terhadap kecepatan maupun penguasaan tehnik. (hlm.29)

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan merupakan unsur pembentuk *power*. Kecepatan sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga misalnya; saat lari untuk mencari posisi ataupun menghadang serangan lawan dan saat membawa atau menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2.1.2.3 Komponen Kondisi Fisik yang Mendukung Kecepatan Lari

Komponen kondisi fisik yang mendukung kecepatan lari adalah *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul.

2.1.2.3.1 Konsep *Power* Otot Tungkai

2.1.2.3.1.1 Pengertian *Power* Otot Tungkai

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Bafirman, (2018) “Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya” (hlm.82).

Selanjutnya menurut Wafan dan Santosa, (2015) *power* adalah “Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi” (hlm.3).

Menurut Irawadi (2011) “*Power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan” (hlm.96). Selanjutnya menurut Harsono (2010), *power* adalah “Produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat” (hlm.24).

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Sesuai dari penjelasan Ismaryati, (2016):

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. (hlm.59)

Dalam olahraga sepak bola sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama kecepatan lari. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam kecepatan lari. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

2.1.2.3.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh. Menurut Irawadi (2011) faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut :“1) Jenis serat otot, 2). Panjang otot, 3). Kekuatan otot, 4). Suhu otot,

5). Jenis kelamin, 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskular, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10). sudut sendi” (hlm.98). Selanjutnya Nossek dalam Bafirman, (2018) menyatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi” (hlm.85).

1) Kekuatan

Menurut Syafruddin (2013) “Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam: (a) Kekuatan maksimal, (b) Kekuatan daya ledak, (c) Kekuatan daya tahan” (hlm.72). Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2) Kecepatan

Menurut Irawadi (2011) kecepatan adalah “Suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.62). Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan *power* merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot.

Secara umum dari penjelasan tentang *power* di atas, terlihat jelas bahwa *power* sangat menentukan sekali terhadap kualitas permainan sepak bola, dimana setiap gerakan teknik dasar dalam sepak bola secara keseluruhan memerlukan *power* yang baik. Terutama sekali *power* ini sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mencetak gol.

2.1.2.3.1.3 Batasan Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi (2017) menyatakan bahwa:

Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior*, *extensor digitorum longus*, *pereonius longus*, *gastrocnemius*, *soleus*, sedangkan otot tungkai atas adalah: *tensor fasciolata*, *abduktor sartorius*, *rectus femoris*, *vastus lateralis* dan *vastus medialis*. (hlm.272)

Selanjutnya menurut Jonath dan krempel (dalam Syafruddin (2013), Faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara manusia secara umum antara lain:

Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinasi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin). Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecilnya otot seseorang. (hlm.3)

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kadang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot *bisep* paha). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi, (2017) terdiri dari:

- 1) Otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior*, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki
- 2) *Muskulus ekstensor talangus longus*, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
- 3) Otot kadang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- 4) Urat *arkiles*, (*tendo arkhiles*), yang fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- 5) Otot *ketul empu* kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan *empu* kaki.
- 6) Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.
- 7) Otot kadang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*). (hlm.273).

Mengenai otot tungkai, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Otot Tungkai
Sumber : (Setiadi, 2017)

Dari gambar diatas maka penjelasan otot yang berperan dalam gerakan *shooting* ialah:

- 1) Pengerak Utama (*musculus quadriceps femoris*, *biceps femoris* dan *musculus tibialis anterior*, *tibialis posterior*, dipakai dalam gerakan menendang dan *Musculus biceps femoris*, dipakai pada saat *shooting*, dan lari).
- 2) Penggerak Antagonis pada pergerakan otot *musculus biceps femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*, terjadi pemendekan otot pada *musculus biceps femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*.
- 3) Penggerak Stabilitas *musculus tensor fascia latae*, *musculus gastrocnemius*, *musculus tibialis anterior* dan *tibialis posterior*. *Shooting* dalam permainan sepak bola sangat mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara eksplosif. Jika *power* otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan *shooting* maka *shooting* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

2.1.2.3.2 Konsep Fleksibilitas Panggul

2.1.2.3.2.1 Pengertian Fleksibilitas

Kelentukan menurut Badriah (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling 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). 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.

2.1.2.3.2.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet

Fleksibilitas penting dimiliki oleh semua orang dari segala umur dan juga para atlet pada hampir semua cabang olahraga. Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi dibutuhkan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada otot maupun persendian. Seseorang pemain dapat bergerak lebih lincah apabila mempunyai kelentukan yang baik. Harsono (2010) mengemukakan bahwa, “Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah” (hlm.172). Mengenai keuntungan seorang atlet mempunyai fleksibilitas yang baik, Harsono (2010) mengemukakan bahwa,

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat : (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (*Agility*), (3) membantu memperkembang prestasi, (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh. (hlm.163).

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa kelentukan diperlukan oleh setiap manusia atau atlet dalam rangka efisiensi tugas gerakanya. Kelentukan sangat penting dimiliki oleh anak, terutama untuk kegiatan dalam bermain. Bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (agilitas). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelentukan tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila kelentukan otot yang dimiliki rendah.

2.1.2.3.2.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas

Baik tidaknya fleksibilitas ditentukan oleh beberapa faktor. Menurut Harsono (2010) “Faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot. Pengalaman-pengalaman menunjukkan bahwa elastisitas otot akan berkurang (jadi juga fleksibilitas) kalau orang lama tidak berlatih” (hlm.163). Hairry (2009), “fleksibilitas ditentukan oleh lima faktor: (1) tulang, (2) otot, (3) ligamen dan struktur lainnya yang berhubungan dengan bonggol sendi, (4) tendon dan jaringan ikat lainnya, dan (5) kulit” (hlm.4.36). Badriah (2011), mengemukakan, “Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan adalah: usia, aktivitas, dan elastisitas otot” (hlm.26).

2.1.2.3.2.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas

Metode latihan untuk mengembangkan fleksibilitas atau kelentukan, sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana dijelaskan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan peregangan untuk memperluas ruang gerak sendi-sendi. Ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat diberikan untuk mengembangkan kelentukan. Harsono (2010) membaginya menjadi 4 faktor yaitu; “(1) Peregangan dinamis, (2) Peregangan statis, (3) Peregangan pasif, (4) Peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)” (hlm.164).

Sesuai dengan karakteristik bentuk permainan tanpa alat, bentuk latihan fleksibilitas yang akan dibahas adalah cara peregangan dinamis, statis, *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dan pasif.

1) Peregangan Dinamis

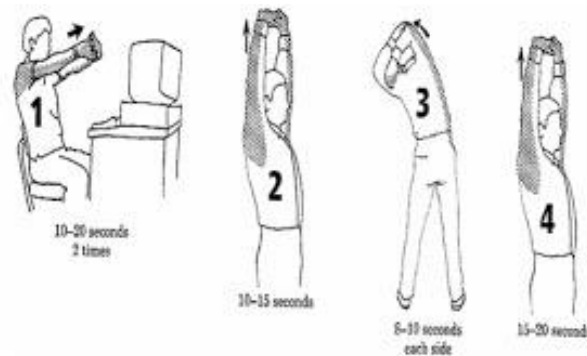
Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013) “Metode ini dilakukan dengan melakukan renggutan-renggutan dengan maksud untuk mencapai sebesar mungkin luas pergerakan persendian, melampaui batas kemampuan yang ada pada saat ini” (hlm.186). Metode peregangan dinamis (*dynamic stretch*) yang sering disebut peregangan balastik (*ballistic stretch*), biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama), dengan cara memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregang. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi secara bertahap.

Ada beberapa contoh bentuk latihan peregangan dinamis yang dijelaskan Harsono (2010) sebagai berikut.

- (a) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh jari-jari kaki dengan jari-jari tangan, kedua tungkai diusahakan tetap tinggal lurus.
- (b) Berbaring telungkup, kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas.
- (c) Berdiri tegak dengan kaki terbuka, lengan di atas kepala kemudian badan digerakkan membungkuk dan menegak berkali-kali.
- (d) Seperti nomor 3, kemudian putarkan tubuh ke samping kiri dan kanan dengan pinggang sebagai poros.
- (e) Sikap push-up dengan kaki terbuka. Kemudian berganti-ganti melemparkan kepala ke atas belakang dan kebawah sedemikian rupa sehingga pantat bergerak ke atas dan ke bawah kedua tungkai dan lengan tetap lurus
- (f) Sikap push-up, kemudian kaki kiri dan kanan perbantian ke depan dan ke belakang sambil mengeper pada pinggang.
- (g) Menyepakkan kaki kiri dan kanan bergantian ke atas setinggi mungkin.
- (h) Berdiri tegak dan lengan lurus ke depan. Kemudian lemparkan lengan berkali-kali ke samping. (hlm.164-165).

Untuk lebih jelasnya penulis gambarkan contoh peregangan dinamis pada

Gambar 2.2 di bawah ini:



Gambar 2.2 Peregangan Dinamis

2) Peregangan Statis

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013) “Metode ini adalah perbaikan terhadap metode peregangan dinamis. Pada metode ini tidak ada renggutan, oleh karena itu tidak akan terjadi *stretch reflect*” (hlm.187). Latihan ini sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar yoga, dan sekarang banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani. Dalam latihan ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga dapat meregangkan suatu kelompok otot tertentu pada waktu si pelaku melakukan peregangan statis, dan jangan melakukan peregangan secara tiba-tiba karena dapat menyebabkan cedera otot.

Misalnya, sikap pertama adalah berdiri tegak dengan tungkai lurus, kemudian badan dibungkukkan secara perlahan-lahan dengan kedua lengan lurus mengarah ke ujung kaki atau mencoba menyentuh lantai, sehingga terasa ada regangan otot tungkai bagian belakang. Sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha dan sendi panggul. Menurut Harsono (2010), “sikap ini dipertahankan secara statis (tidak digerak-gerakkan) untuk selama beberapa detik, yaitu selama 20 sampai 30 detik” (hlm.167).

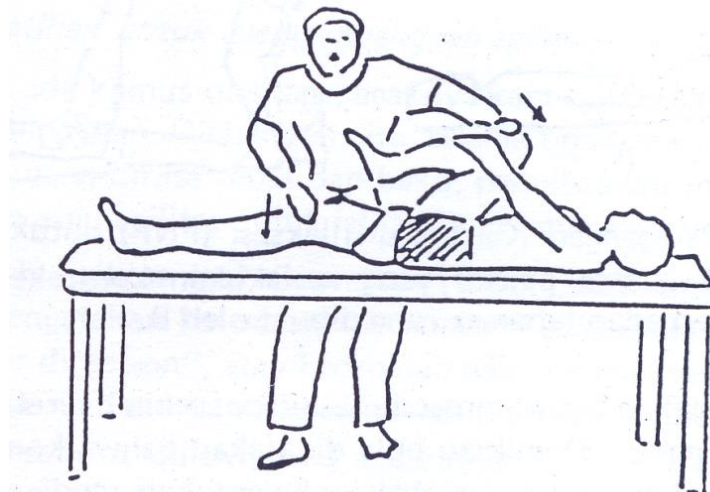
Dalam melakukan latihan peregangan statis ini harus dihindarkan peregangan yang tiba-tiba terlalu jauh (ekstrim) sehingga otot terasa sakit. Peregangan demikian bisa menyebabkan cabik-cabik otot, kadang-kadang terlalu halus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.3 di bawah ini.



Gambar 2.3 Peregangan Statis
Sumber : Harsono (2010,hlm.167)

3) Peregangan Pasif

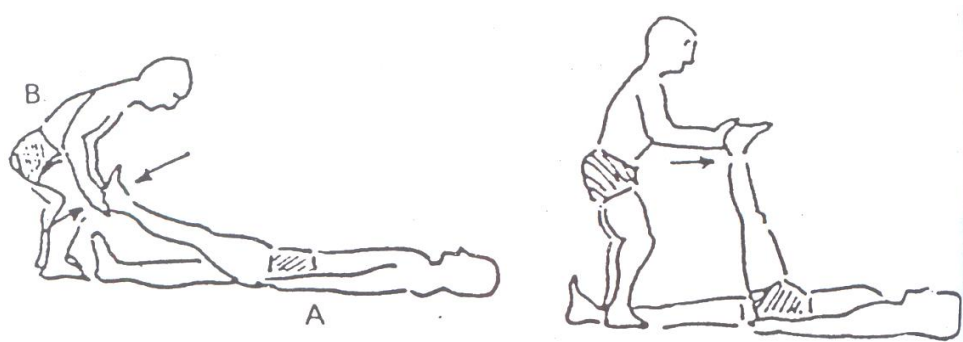
Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013) “Metode peregangan pasif adalah kelanjutan dari metode statis” (hlm.187). Metode peregangan telah lama dipraktekkan oleh para ahli fisioterapi terhadap para pasiennya yang cacat secara ortopedis. Dalam metode ini, pelaku merelax kan suatu otot tertentu kemudian temannya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.4 Peregangan Statis
Sumber : Harsono (2010,hlm.169)

4) Peregangannya *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013) “Metode PNF merupakan kelanjutan metode pasif. Metode ini melibatkan peran *golgi tendon organ*” (hlm.187). Peregangannya kontraksi-rileksasi atau juga dikenal dengan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dikembangkan oleh Herman Kabat dalam tahun 1958 (Bompa,hlm.1983). Contoh prosedur metode ini adalah sebagai berikut. Pada suatu kelompok otot, pelaku melakukan kontraksi isometris terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya, kontraksi isometris ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik. Kemudian pelaku merelax-kan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok otot itu dengan metode *stretching* untuk selama 20 deik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5 Peregangannya *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* untuk *hamstring*. A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B

Sumber : Harsono (2010,hlm.170)

2.1.2.4 Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2012), menyatakan bahwa “Pada kecepatan lari, lebar gerakan ayunan (panjang langkah) dan frekuensi gerakan (rata-rata langkah) merupakan karakteristik yang pertama. Tingkat kekuatan kecepatan secara langsung menentukan kemampuan atlet untuk mempercepat selama gerakan-gerakan lari” (hlm.10). Penurunan dalam frekuensi kecepatan disebabkan oleh kelelahan otot-otot tertentu. Dalam atlet kelas bawah penurunan kecepatan ini terlihat segera setelah permainan instensif yang singkat kira-kira selama 10 detik dan menunjukkan kekurangan kualitas ketahanan kecepatan. Menurut

Sukadiyanto (2012), menjelaskan tentang cara untuk mengembangkan kecepatan lari sebagai berikut:

- 1) Otot dipersiapkan dengan baik selama intensitas pemanasan yang intensif, pembuatan dan pengenduran otot-otot berlangsung kira-kira 30 menit.
- 2) Latihan-latihan kecepatan dipraktekkan dalam permulaan bagian utama suatu unit latihan, bila otot-otot belum mengalami kelelahan.
- 3) Intensitas maksimum dan submaksimum harus ditetapkan. Latihan dengan intensitas tinggi memerlukan konsentrasi penuh dan semangat tinggi.
- 4) Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri.
- 5) Jarak antara pengulangan sampai 3 menit. Sementara jarak pemulihan antara seri-seri adalah lebih lama sampai 6 menit.
- 6) Interval adalah aktif. Untuk selalu menjaga organisme dalam keadaan siap untuk mengikuti beban selanjutnya.
- 7) Kecepatan lari dapat dilatihkan setiap hari, bahkan untuk bukan pelari biasanya untuk yang bukan spesialis 2-3 unit latihan perminggu rata-ratanya dengan penekanan pada kecepatan kiranya sudah cukup.
- 8) Dalam struktur latihan tahunan. Prinsip peningkatan kecepatan secara bertahap harus diikuti dengan tegas.
- 9) Cara-cara latihan yang utama adalah pengulangan dan cara interval dan intensif. (hlm.102-103)

Menurut Ismaryati (2016), menyatakan bahwa model-model untuk meningkatkan kecepatan banyak ragamnya. Secara makro latihan untuk meningkatkan kecepatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Kecepatan kontraksi otot dapat ditingkatkan dengan latihan pengulangan gerakan cepat.
- 2) Kecepatan gerakan menahan suatu tekanan yang berat, dapat ditingkatkan dengan kemampuan menerapkan kekuatan (*strength*) melakukan tahanan.
- 3) Kecepatan dapat ditingkatkan dengan memperbaiki koordinasi serta keterampilan berbagai macam otot. (hlm.60)

Menurut Sukadiyanto (2012), menyatakan bahwa “Pengembangan murni kecepatan lari didasarkan pada bentuk ulangan lari cepat pada jarak pendek dengan pemulihan asal cukup. Hal ini untuk menghindari kelelahan dan penumpukan asam laktat. Semua pengulangan dikerjakan dengan kecepatan maksimal” (hlm.105). Jarak di dalam latihan digunakan dalam dua kategori : (a) jarak pendek, dengan rentangan antara 20-50 meter menggunakan berbagai start, karena menekankan pada akselerasi atau percepatan; (b) Jarak yang lebih panjang

dikembangkan start melayang pada lari cepat, yang dilakukan dengan kecepatan maksimal yang diteruskan kira-kira sampai 20 meter. Jarak yang terlalu jauh dihindari, karena akan merubah latihan ke dalam pengembangan daya tahan kecepatan, terutama pemulihan yang terlalu pendek

2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.3.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Saputra, 2016) bahwa sepak bola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49)

Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama 8 dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5). Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan

bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kipers*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.3.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya:

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelas melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang

sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.

- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.4 Profil Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya

Pesatnya perkembangan olahraga sepak bola di Indonesia memberikan kesempatan para atlet untuk mengikuti berbagai kompetisi. Dengan banyaknya kompetisi muncul berbagai klub-klub yang membina atlet berbakat. Klub dalam konteks olahraga merupakan suatu pembinaan kepada atlet yang bertujuan untuk membina, membentuk yang lebih baik dari segi keterampilan agar mampu meraih prestasi gemilang. Sebuah klub sepak bola profesional bukan hanya sekumpulan pemain sepak bola melainkan terdapat pihak-pihak lain yang terlibat (pelatih, manager, sponsor).

Klub PERSIM adalah salah satu klub sepak bola yang berada di Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. dengan berkembangnya sepak bola di Kabupaten Tasikmalaya membuat Klub PERSIM semakin pesat, bahkan bukan orang dewasa saja yang di bina Klub PERSIM, kelompok umur pun juga ada dan saat ini ada sekitar 40 orang yang bergabung di Klub PERSIM ini.

Dalam sistem klub sepak bola ini juga mempunyai beberapa fasilitas yang mungkin bisa mendukung untuk jalanya latihan walaupun belum maksimal seperti lapangan, bola, kun dan klub ini juga jam terbangnya sudah lumayan banyak dengan adanya dukungan dari pihak-pihak terkait. Klub PERSIM ini juga mempunyai beberapa kegiatan seperti latihan rutin dan juga bagaimana dengan

sistem kerja sama tim sehingga klub ini telah menjuarai di beberapa turnamen di Tasikmalaya. Klub PERSIM ini juga sering untuk melakukan pertandingan separing atau persahabatan dengan lawan klub lain baik dalam kota maupun luar kota.

2.1.5 Pentingnya Kecepatan Lari dalam Sepak Bola

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan menurut Ismaryati (2016) adalah “Kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu” (hlm.57). Dalam bermain sepak bola, kecepatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seorang pemain. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat mengejar bola dan merebut bola dari lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam menggiring bola ke daerah lawan.

Kecepatan lari dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan dengan membawa bola. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Sehingga dengan memiliki kecepatan, sangat membantu pemain sepak bola untuk melakukan gerakan menggiring bola guna melewati lawan atau menghindari hadangan lawan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Yohan Nurholik mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, angkatan tahun 2012. Penelitian yang dilakukan oleh Yohan Nurholik bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap *long passing* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitiannya Yohan Nurholik menyimpulkan bahwa,

- 1) Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Hasilnya hipotesis diterima, di mana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,60 termasuk dalam kategori cukup.
- 2) Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Hasilnya hipotesis diterima, di mana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,52 termasuk dalam kategori cukup.
- 3) Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Hasilnya hipotesis diterima, di mana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,38 termasuk dalam kategori rendah.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Yohan Nurholik. Namun demikian

terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Yohan Nurholik. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Yohan Nurholik, yaitu penelitian deskriptif dan variabel bebas yaitu *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikat, variabel terikat dalam penelitian Yohan Nurholik adalah keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola Risdianto sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan lari. Populasi dalam penelitian Yohan Nurholik adalah Anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya sedangkan populasi dalam penelitian penulis adalah Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yohan Nurholik, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :

Sebagaimana diketahui dalam olahraga sepak bola dalam melakukan lari dibutuhkan kemampuan tolakan yang lebih kuat. Jika seorang atlet ingin memiliki kecepatan lari yang kencang maka harus memiliki *power* otot tungkai, yang mana menimbulkan daya ledak kekuatan disaat lari. Dengan lari yang kencang akan mudah meraih dan mengarahkan posisi lari sasaran yang tepat. *Power* otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi bagi setiap atlet yang mengikuti olahraga prestasi.

Menurut Syarifudin (2013) “Lari sprint dikatakan sebagai suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengarahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari start) sampai melewati garis akhir (garis finish)” (hlm.14). Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan *power* otot tungkai kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Maka atlet yang memiliki *power* otot tungkai yang baik diduga hasil kecepatan larinya juga akan baik.

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting bagi semua cabang olahraga termasuk sepak bola adalah fleksibilitas. Bempa (1994) berpendapat, “*It is prerequisite to the performance of skills with high amplitude and increases the ease with which fast movements may be performed*” (hlm.37) Dari pendapat Bempa bisa disimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat. Selain itu Harsono (2010) berpendapat bahwa “Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya” (hlm.163).

Demikian pula fleksibilitas panggul penting bagi seorang atlet sepak bola, terutama pada saat melakukan lari. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas panggul merupakan komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dan turut berperan dalam menentukan prestasi seseorang. Oleh karena itu fleksibilitas harus selalu merupakan bagian yang penting dalam proses latihan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Berdasar pada anggapan dasar yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut.

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