

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Selain kemampuan individu, kerja sama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik mengoper bola (*passing*).

*Explosive* otot sangat diperlukan supaya menghasilkan tendangan lambung yang baik dan maksimal. Ambarwati, Widiastuti, dan Pradityana (2017: 208), “*explosive* otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat”. Tendangan bola lambung yang baik dan maksimal dapat menghasilkan tendangan bola yang jauh, selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, maka kemampuan fisik juga ikut berperan, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk bertanding. Untuk menendang bola lambung dengan jauh dipengaruhi oleh *explosive* otot tungkai (Muhammad Hasbi dkk. 2015:2)

Sucipto (2000:7) mengatakan bahwa “permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya”, Lapangan sepakbola yang memiliki panjang dan lebar 100-110 x 64-75 meter, menuntut setiap pemain memiliki kemampuan menendang bola dengan jarak jauh melambung, atau bisa dikenal dengan istilah long pass. Tendangan *long pass* sering dilakukan oleh pemain depan maupun belakang. Clive (2007:16) mengatakan bahwa “mengumpan dengan kura-kura kaki adalah cara yang paling tepat untuk menendang bola pada jarak yang lebih jauh”. Ary Wibowo (2013: 10) mengatakan bahwa “pemain belakang menggunakan tendangan *long pass* untuk memberikan umpan”, Tendangan lambung juga dapat digunakan untuk mengamankan Pertahanan apabila terjadi serangan dari lawan dengan cara menghalau bola kedepan sejauh mungkin dan apabila tendangan lambung itu akurat maka bisa digunakan untuk serangan balik yang cepat untuk menciptakan peluang sebuah gol. Ary Wibowo (2013: 10) mengatakan bahwa “pemain belakang menggunakan tendangan *long pass* untuk mengamankan situasi apabila terjadi serangan dari pemain lawan”, Ary Wibowo 16 (2013: 10-11) mengatakan bahwa “sebuah gol sering terjadi karena bermula dari seorang pemain yang berhasil mengumpan dengan tendangan jarak jauh dan akurat”.

Bompa (2000:31) menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Sedangkan Soekarman (1987:23) menyatakan bahwa

kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligament, jaringan ikat dan kulit. Kelentukan bersifat esensial untuk semua olahraga, untuk memberikan kebebasan dari gerak pada persendian, mempertinggi elastisitas otot dan membantu untuk mencegah kerusakan pada otot tendon, Jarver (1985:16). Selanjutnya, Jonath dan Krempel (1985:47), menyatakan bahwa kelentukan 1729 (fleksibilitas) merupakan persyaratan yang diperlukan secara anatomis bagi berlangsungnya gerak dalam olahraga. Sementara itu Pate yang dikutip oleh Masrun (1994:30) mengungkapkan kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sendi. Kelentukan pinggang adalah sifat dari pinggang manusia yang mudah dikelukkan, kelentukan meliputi seluruh sendi manusia. Dengan demikian kelentukan terdapat di beberapa lokasi dari tubuh manusia. Dari beberapa lokasi kelentukan, yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah pinggang. Karena yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak di tubuh manusia, maka kelentukan pinggang disebut kelentukan tubuh. Kelentukan tubuh adalah sifat dari tubuh manusia yang mudah dikelukkan. Hasil latihan kelentukan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk dilentikkan/kelukkan sedalam mungkin sesuai dengan kemampuan, Afrizal, (1994: 16).

Dalam permainan sepak bola, teknik passing menurut keadaannya dibagi menjadi dua, yakni passing lambung dan *passing* datar (bawah menyusur tanah). Dalam *passing*, bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting salah satunya adalah kaki. Herwin (2004: 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan

tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut. Pada permainan sepak bola terdapat berbagai macam bentuk *long pass* dengan ragam kegunaan masing-masing, diantaranya long pass melengkung ke dalam, melengkung keluar, parabol, dan *drive* (datar). *Long pass* melengkung digunakan untuk mengumpan silang untuk mengelabui lawan, bola parabol biasanya penjaga gawang yang melakukan teknik ini, dan untuk *long pass drive* dimanfaatkan dalam mengirim umpan dengan cepat dalam proses serangan balik.

Sekolah sepakbola menjadi alternatif untuk mengembangkan kemampuan individu dan kelompok dalam bermain sepakbola. Susanto dan Lismadiana (2016: 99) berkemuka bahwa Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Monk and Olsson (2006: 435) mengatakan bahwa klub sepakbola adalah latihan untuk anak muda untuk melaksanakan pekerjaan apa yang harus meeka kerjakan, untuk semua bagian, tidak dilakukan, setelah waktu latihan selesai. Natalia (2015: 286) mengatakan bahwa dasar permainan untuk pemain muda dibentuk pada usia 15-16. Jadi sekolah khusus pemain sepakbola itu diperlukan untuk mencetak pemain-pemain muda. Kemudian Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan tempat yang tepat untuk pembinaan sepakbola bagi siswa. Melalui Sekolah Sepakbola, anak-anak dibina dari kualitas fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola secara benar. Membina siswa tidaklah mudah, perlu kesabaran dan latihan yang berkelanjutan sesuai dengan karakteristik anak latih (siswa). Sekolah Sepakbola (SSB) Gagak muda bertempat di Stadion Gagak Hitam Bintaro Jakarta Selatan. Dalam pengamatan peneliti Setiap pemain SSB Gagak

muda dalam melakukan *long pass* mempunyai ketepatan yang berbeda-beda, ini terlihat sekali pada saat bermain. siswa masih menganggap bahwa *long pass* hanyalah sebuah teknik untuk memindahkan bola ke area lain dan mengirim umpan ke daerah lawan. Akurasi yang rendah mengakibatkan teman sulit untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pengamatan di lapangan, para siswa yang mengikuti latihan sepak bola belum mempunyai tendangan lambung yang jauh, padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (dekat gawang), untuk mencetak gol (*shooting*), dan umpan lambung jarak jauh. Ketika dalam permainan sepakbola semua pemain diwajibkan mampu menguasai teknik tendangan *long pass* untuk mempercepat bola sampai kepada teman yang berada jauh didepan untuk segera mencetak gol. Tetapi terkadang dukungan umpan yang diberikan dari penyerangan sebelah kanan, kiri, dan tengah tersebut tidak sampai kepada pemain yang berada jauh didepan area bertahan. permainan sepakbola umpan lambung (*long pass*) memiliki kriteria maupun syarat diterimanya umpan ke teman pemain depan dan bola dikuasai atau dikontrol dengan baik oleh teman yang menerimanya, selain mempercepat aliran bola umpan *long pass* juga dapat mengamankan daerah dan mempercepat peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan karena sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan, diterimanya umpan *long pass* juga selain bola melambung ke atas kemudian jatuh tepat ke arah teman kita dan diterima menggunakan anggota badan ( kaki, dada, sampai kepala ) dan itu bola tidak jauh dari penguasaan, bisa juga umpan *long pass* melambung ke atas dan jatuh di depan pemain atau masuk ke

daerah yang kosong dan dekat dengan teman yang kosong agar leluasa menguasai bola yang diumpan.

*Long passing* merupakan teknik tendangan jarak jauh untuk memberikan umpan ke pemain satu tim yang berada di depan untuk melakukan penyerangan secepat mungkin (Gill, 2003). *Long passing* digunakan agar rekan satu tim dapat melakukan *sprint* untuk menerima bola hasil operan dan menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2007). Dalam pertandingan sepak bola, bermain dengan saling mengumpan lebih efisien dari pada menggiring bola. Tendangan *long passing* dipengaruhi oleh ketepatan, konsentrasi, lawan yang menghalangi, dan feeling penendang (Mahbudi, 2016). Arah tendangan *long passing* adalah melong passing ke atas dengan jarak tendangan yang jauh, sehingga dibutuhkan ketepatan *long passing* dari seorang pemain yang bagus. Selain itu, *feeling* pemberi umpan harus sesuai dengan lokasi umpan yang dituju. Hal ini berkaitan dengan kekuatan tendangan dan konsentrasi pemberi umpan. Mayoritas umpan *long passing* mengakibatkan pemain penerima passing melakukan *sprint* dalam menerima bola, sehingga peluang bola diterima (*control the ball*) menjadi sulit. Penambahan kesulitan dialami ketika ada pemain lawan yang mencoba mengganggu proses *control the ball*, sehingga usaha untuk memainkan bola lebih lama dapat digagalkan.

Maka peneliti merasa ada yang kurang tepat dalam melakukan teknik umpan lambung (*long pass*) apakah ada pengaruh dengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang pada siswa usia 15-16 tahun di sekolah sepakbola Gagak Muda.

## B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan teknik *long pass* sepakbola.
2. Apakah kelentukan pinggang dapat membantu untuk memaksimalkan teknik tendangan jarak jauh (*long pass*)?
3. Apakah Tendangan jarak jauh (*long pass*) memerlukan daya ledak (*power*) otot tungkai?
4. Mengapa dalam melakukan teknik tendangan jarak jauh (*long pass*) memerlukan kelentukan pinggang?
5. Apakah terdapat pengaruh antara daya ledak (*power*) otot tungkai dengan tendangan jarak jauh (*long pass*) pada siswa usia 15-16 tahun SSB Gagak Muda?
6. Apakah terdapat pengaruh antara kelentukan pinggang dengan tendangan jarak jauh (*long pass*) pada siswa usia 15-16 tahun SSB Gagak Muda?
7. Apakah terdapat pengaruh antara daya ledak (*power*) otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan tendangan jarak jauh (*long pass*) pada siswa usia 15-16 tahun SSB Gagak Muda?

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, maka Peneliti perlu membatasi permasalahan. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada daya ledak otot tungkai atas dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *long pass*.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* sepakbola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah sepakbola Gagak Muda?
2. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* sepakbola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah sepakbola Gagak Muda?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang berpengaruh secara bersama-sama (simultan) terhadap kemampuan *long pass* sepakbola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah sepakbola Gagak Muda?

#### E. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Memberikan masukan tentang kondisi fisik khususnya daya ledak (*power*) otot tungkai dan kelentukan pinggang bagi kemajuan siswa SSB Gagak Muda.
2. Mengetahui kegunaan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola SSB Gagak Muda.
3. Memperoleh data para pemain kekuatan tendangan jarak jauh

4. Menjawab dari perumusan masalah tentang pengaruh antara daya ledak (*power*) otot tungkai dan kelenturan pinggang kemampuan melakukan tendangan jarak jauh (*long pass*) pada siswa usia 15-16 tahun SSB Gagak Muda?

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan tambahan bagi para siswa sekolah sepakbola dalam melakukan latihan guna meningkatkan kemampuan diri.
2. Sebagai bahan tambahan pengetahuan bagi para pelatih untuk menyusun latihan sepakbola yang lebih baik dan efektif
3. Sumbangan pikiran yang bermanfaat bagi kalangan masyarakat yang membutuhkan.