

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini begitu banyak masyarakat di seluruh dunia yang menggemari olahraga sepak bola, sehingga membuat sepak bola menjadi salah satu industri terbesar di dunia olahraga. Hal ini terjadi karena begitu menariknya olahraga ini sehingga mampu mengundang jutaan pasang mata untuk menyaksikan sebuah pertandingan sepak bola, ditambah faktor olahraga ini dapat dengan mudah dimainkan di berbagai tempat yang membuat olahraga sepak bola mendapat tempat sendiri di mata masyarakat.

Permainan ini penuh dengan drama, emosi, dan trik yang sering kali mengundang decak kagum orang yang menyaksikan olahraga ini baik secara langsung maupun yang menyaksikan melalui layar kaca atau media elektronik lainnya. Bahkan hal di luar lapangan pun sering kali mendapat atensi dari para penggemar olahraga sepak bola, mulai dari proses transfer pemain, pergantian pelatih sampai cerita kehidupan di luar lapangan para pemain sepak bola.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, 11 orang ini harus bisa menjadi satu kesatuan yang mempunyai visi misi serta persepsi yang sama, hal ini juga dapat menjadi daya tarik tersendiri dari olahraga ini, sepak bola merupakan salah satu olahraga dengan keterampilan terbuka, karena rangsangan yang di berikan memungkinkan kita untuk melakukan gerakan ke segala arah dan berubah ubah.

Selain itu sepak bola adalah olahraga yang menggunakan waktu bermain, dimana setiap pertandingan berlangsung selama 2x45 menit dan kemenangan dalam sepak bola ditentukan dengan jumlah goal yang di ciptakan oleh sebuah tim pada waktu pertandingan 2x45 menit tersebut, tim yang menciptakan goal lebih banyak akan menjadi pemenang, oleh karena itu setiap pemain sepak bola dituntut agar mempunyai ketahanan fisik yang baik selama pertandingan karena hal itu merupakan faktor penting agar setiap pemain mampu bergerak dan dapat menjalankan pertandingan dengan baik dan optimal selama 2x45 menit.

Suatu pencapaian prestasi seorang atlet sepakbola sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor dan unsur-unsur yang menunjang seperti teknik-teknik dan kondisi fisik diantaranya seperti teknik *passing* yang baik dan benar (Gunawan et al., 2016 : 2). Dan untuk menguasai teknik *passing* yang baik harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sering dilakukan berulang-ulang supaya bisa menguasai teknik tersebut. olahraga sepakbola mengharuskan para atletnya memiliki kondisi fisik yang baik dan bagus agar mereka tidak cepat lelah saat bermain. Kemampuan fisik yang berperan dalam teknik *passing* pada olahraga sepakbola salah satunya yaitu keseimbangan., tidak dapat dipungkiri bahwa keseimbangan sangat berpengaruh dalam melakukan *passing* karena teknik *passing* ini butuhkan ketika seorang pemain melewati lawan atau membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, menurut pendapat (Mielke, 2007 : 1) mengatakan bahwa, “pemain harus mampu menguasai atau mengendalikan bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan ke teman satu tim ataumelakukan tembakan ke gawang”. Selanjutnya menurut Mulyono (2014: 55) mengemukakan tentang, “seorang

pemain sepakbola harus memiliki teknik kecepatan yang mumpuni dan cepat, baik saat mengontrol bola, menggiring bola melakukan *shooting*, maupun mengumpan bola pada saat sedang bertanding”. Kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan juga merupakan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi seorang atlet ketika melakukan operan atau *passing* dengan menggunakan kaki bagian manapun untuk melakukan operan serta mampu membuat kontribusi dalam sebuah tim dalam pertandingan. Kondisi fisik yang kedua yaitu kelincahan, hal ini juga mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* seorang atlet karena dibutuhkan koordinasi antara keseimbangan ketika mempertahankan laju bola ketika pemain sedang berlari dan mengumpan ke pemain lain yang posisi yang sulit diumpan. Menurut (Mielke, 2007 : 4) mengemukakan bahwa, “keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba untuk mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya yang lain”. Selanjutnya menurut Lhaksana dan Pardosi (2008: 58) mengatakan bahwa, “sepakbola merupakan permainan yang cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit dan kecil. Oleh karena itu, kegesitan dan keseimbangan harus mutlak dibutuhkan seorang pemain. Setiap pemain harus wajib berlari, menggiring, mengumpan, dan berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan.” Dapat disimpulkan bahwa saat melakukan *passing* diperlukan keseimbangan agar saat mengumpan dan melewati lawan lebih mudah.

Agar dapat menguasai teknik dasar *passing* sepak bola seorang atlet harus menguasai komponen – komponen fisik yang bagus dan prima, guna menunjang kemampuan *passing*, agar *passing* dapat dilakukan dengan sesuai harapan. Menurut

Harsono (2015: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agilitas), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Diantara komponen-komponen fisik tersebut ada tiga komponen fisik yang terbesar pengaruhnya bagi seorang atlet yaitu Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*). Jika seorang atlet telah menguasai tiga komponen fisik tersebut dengan baik, maka komponen-komponen fisik yang lain akan mudah untuk dikuasai.

Kelentukan atau *flesibilitas* adalah kemampuan melakukan Gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian. Menurut Harsono (1988) yang dimaksud dengan kelentukan atau *fleksibilitas* adalah "kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh *elastisitas* otot-otot, tendon, dan *ligamen*.

Komponen Fisik yang harus di kuasai seorang atlet sepak bola, yang pertama yaitu daya tahan, daya tahan dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu daya tahan otot atau *muscle endurance* dan daya tahan *cardio respiratori*. Yang dimaksud dengan daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau bekerja dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan yang dimaksud dengan daya tahan *cardio respiratori* atau daya tahan peredaran darah dan pernafasan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan sirkulasi repiratori biasanya disebut juga *cardio vascular endurance*. Oleh karena itu untuk melatih komponen daya

tahan otot dan daya tahan respiratori sedikit berbeda. Untuk meningkatkan daya tahan respiratori diperlukan beberapa bentuk latihan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan otot dan *respiratori* adalah sistem kerja pada tingkat aerobik yaitu pemasukan (*supply*) oksigen masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot. salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga adalah komponen kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan hampir pada semua cabang olahraga permainan. Yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono:1988). Selanjutnya menurut Thomas (1992), yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam suatu usaha. Hal ini dapat diukur dengan satu *repetisi* usaha maksimum atau "1RM". Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, berperan untuk mencegah cedera, dan merupakan komponen dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya.

Power adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian oleh karena *power* merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk memperkembangkan *power*, atlet harus mengembangkan kekuatan dan kecepatannya. Kecepatan dalam olahraga adalah sebagai gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Menurut

Gallahue (1982: 282), "*Speed is the ability to cover a short distance in as short a period of time as possible. Speed is influenced by reaction time*". Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat/pendek, dan kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yang dimaksud dengan keseimbangan menurut Barrow dan McGee(Harsono:1988).

Keseimbangan menurut (Tohar, 2008 : 119) mengatakan bahwa, "keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan atau meyeimbangkan sistem saraf otot tersebut ketika dalam keadaan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak". keseimbangan, dalam permainan sepak bola pemain sepak bola harus memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan bagus, kerana pemain sepak bola lebih sering berlari, melompat dan juga *body charge* saat sedang bermain dan yang jelas harus memiliki keseimbangan yang tinggi dan baik. Perlu diperhatikan bahwa keseimbangan yang baik akan bisa memungkinkan pemain sepak bola untuk lebih *efektif* dan *efisien* dengan resiko jatuh yang minimal. Selanjutnya menurut (Mukholid, 2006 : 10) bahwa, "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat sedang melakukan sebuah gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerakan yang cepat dengan melakukan perubahan letak titik berat badan yang cepat juga baik dalam keadaan yang statis maupun dinamis." Jadi kesimpulannya yaitu keseimbangan sangat penting saat sedang melakukan *passing* maupun saat sedang mempertahankan bola supaya pemain tidak gampang diambil lawat saat sedang membawa bola.

Faktor emosi juga sangat berpengaruh pada keterampilan menggiring bola . seperti kecerdasan emosional yang berpengaruh pada keterampilan menggiring bola. Kecerdasan emosional menjadi suatu faktor penentu yang muncul untuk mencapai keberhasilan yang optimal dalam suatu proses latihan atau pada saat pertandingan selain kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosional dianggap sebagai penentu, pengelolaan emosional baik emosi positif dan emosi *negatif* menentukan seseorang mampu melalui proses pembelajaran dan mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kecerdasan emosi merupakan suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan, misal : merasa senang, sedih, kesal, jengkel, marah, tegang dan lain-lain. Emosi pada diri seorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik dari faktor dari dalam atau internal maupun faktor dari luar atau eksternal. Gejolak emosi apapun, apakah itu kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh dalam kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi kondisi keseimbangan psikofisiologis. Adanya aspek kesatuan antara psikis dan aspek fisik, maka meskipun kegembiraan dan kesedihan merupakan suatu hal yang bersifat psikis, namun keduanya tetap berpengaruh pada aspek fisiologis. Fakta bahwa bersamaan dengan waktu *EQ* akan berkembang dan hal ini dapat ditingkatkan melalui pelatihan, program dan terapi. Selain itu kecerdasan akal dapat mempengaruhi keberhasilan orang untuk pencapaian prestasi dalam proses pembelajaran.

Sepak bola modern membutuhkan pemain dengan otak yang cerdas dan dewasa. Berpikir secara terstruktur dan logis tidak hanya wajib bagi para pelatih.

Kecerdasan seorang pemain dibutuhkan karena berpikir dan mengambil keputusan dengan tepat menjadikan pemain tersebut hebat, ia tidak asal membuang bola dan mengoper bola kepada pemain satu timnya.

Kecerdasan Emosional dalam Keterampilan *passing* Menurut Ginanjar (2005), kecerdasan *IQ* hanya sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun *EQ* lah yang sesungguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, pemain dituntut untuk selalu fokus dan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Pemain yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan lebih sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti melakukan pelang-garan-pelanggaran yang tidak perlu, akurasi *passing* atau tembakan yang tidak tepat sasaran, tidak mampu bekerja sama secara lebih baik dan penguasaan *dribling* yang kurang terkontrol sehingga dampak *negatif* yang ditimbulkan tidak hanya 11 berpengaruh terhadap dirinya sendiri tetapi juga tim. Dalam sepakbola pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya *stress* dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara *negatif* baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya (Setiawan, 2015). Hasil dari pengamatan dari peneliti tersebut timbul permasalahan yaitu apakah *passing* dalam sepak bola dipengaruhi oleh keseimbangan dan kecerdasan emosional. Dari pernyataan tersebut peneliti menjadikan hal tersebut sebagai penelitian yang akan dilakukan pada atlet sepakbola UNJ. Dari berbagai karakteristik kemampuan atlet mempunyai

kemampuan yang berbeda-beda dari segi fisik dan psikologis ketika sedang bermain.

Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Emotional Quotient* Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Passing* Pada Atlet Klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta ”. Selama ini belum ada penelitian tentang hubungan *emotional quotient* dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada atlet klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta tersebut. Sehingga fokus penelitian ini adalah para atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
3. Belum diketahuinya hubungan keseimbangan dan kecerdasan emosional dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
4. Belum adanya penelitian tentang psikologi yang berpengaruh terhadap Teknik sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan Keseimbangan dan Kecerdasan emosional dengan Kemampuan *passing*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dan kecerdasan emosional dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang kecerdasan emosional, keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya untuk peningkatan prestasi sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
3. Bahan referensi tim pelatih untuk meningkatkan kemampuan *passing*.
4. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet,

dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

5. Agar menjadi referensi penelitian untuk peneliti selanjutnya.

