

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari di seluruh dunia.

Sepak bola adalah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci kedalam gawang (tempat mencetak gol terletak di bagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki). Sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan permainan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya tetapi hanya di dalam daerah penalti. Namun ketika bola keluar melewati garis pinggir atau garis tepi, maka akan diberikan *throw in* (lemparan kedalam). Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan pertandingan, tetapi pelempar bola tidak dapat memainkan bola sampai pemain lain telah menyentuhnya. Gol tidak dapat dicetak secara langsung dari *throw in*. Sesuai dengan peraturan pasal 15 dari peraturan permainan sepak bola, adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan.¹

Throw in dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Penggunaan *throw in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan.² Sebuah lemparan kedalam di dekat sudut lapangan area lawan yang sangat

¹Muktar remmy.*olahraga pilihan sepak bola*, Departemen Pendidikan, Jakarta, 1992 h.49

²Mielke denny.*Dasar - Dasar Sepak Bola*, Pakar Raya, Pakar Raya, Bandung, 2007 h. 39

kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau ke depan gawang. Lemparan kedalam bisa lebih mudah dikontrol dari pada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan kontrol bola. Oleh karena itu, seorang pemain penyerang dapat diuntungkan saat lemparan kedalam digunakan untuk memulai upaya mencetak gol. tetapi survai yang di lakukan penulis terhadap SSB ISA. MB usia 17-18 tahun rata - rata dalam satu pertandingan dari 3 lemparan yang di dekat sudut lapangan area lawan hanya satu lemparan yang di lempar jauh ke depan gawang, padahal jika bola dilempar jauh kedepan gawang akan banyak peluang yang di hasilkan.

Dalam hal ini jauhnya lemparan sangat mempengaruhi keberhasilan *throw in* untuk di jadikan peluang terjadinya gol, tapi untuk melakun lemparan yang jauh tidaklah mudah. Ada beberapa hal yang mempengaruhi saat seseorang melakukan *throw in* di antaranya yaitu kelentukan togok dan *power* lengan. Widiastuti menyatakan *Power* atau sering pula disebut dengan daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. ⁴

Widaninggar dkk, menyatakan dalam bukunya sebagai berikut : Daya ledak otot (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mepergunakan kekuatan dan kecepatan maksimum yang di kerahkan pada waktu sependek

⁴Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, PT Bumi Timur Jaya, Jakarta, 2011 h. 100

- pendeknya.⁵ Dari definisi di atas dapat dikatakan bahwa pembentukan daya ledak otot memerlukan suatu kecepatan dan kekuatan maksimum. Untuk dapat memperjelas definisi maka perlu dijelaskan hakikat kedua unsur yang mempengaruhi daya ledak otot.

Kekuatan otot menggambarkan kekuatan kontraksi otot secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot . Selain unsur kekuatan otot, kecepatan juga mempengaruhi daya ledak (*power*). Hal ini sesuai dengan hakikat dari power. Kecepatan adalah suatu kualitas yang memungkinkan kita melakukan suatu gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Selain *power* otot lengan, kelentukan tolok juga berpengaruh terhadap lemparan seseorang karena keduanya berhubungan ketika seseorang melakukan lemparan. Kelentukan atau *Fleksibilitas* adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam–macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi–sendi tertentu.⁶ Dalam melakukan suatu ketangkasan seseorang yang lebih *fleksibel* (lentuk) mengeluarkan energi lebih sedikit dibanding orang yang kurang lentuk.

Kelentukan yang terjadi adalah adanya kemampuan sendi yang bergerak seluas mungkin. Dan kemampuan tersebut dibantu oleh otot-otot yang

⁵Widaninggar, dkk. *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. DEPDIKBUD Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta, 1997 h. 94

⁶Moeslim . M, *Tes Dan Pengukuran Kepeleatihan*, KONI Pusat, Jakarta, 1995, h.15

bekerja disekitarnya. Sehingga seorang atlet mampu memperagakan teknik yang mempunyai gerakan yang sulit sekalipun, maka dari itu kelentukan togok di perlukan saat seseorang melakukan *throw in*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mencoba meneliti dan mengetahui apakah benar – benar ada hubungannya antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukkan togok dengan lemparan kedalam (*throw in*) pada siswa usia 17-18 tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Apakah dalam melakukan teknik lemparan kedalam (*throw in*) memerlukan daya ledak (*Power*) otot lengan?
2. Apakah dalam melakukan teknik lemparan kedalam (*throw in*) memerlukan kelentukan togok?
3. Apakah kelentukan togok dapat membantu untuk memaksimalkan teknik lemparan kedalam (*throw in*) ?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dengan lemparan kedalam (*throw in*) pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB ?

5. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan lemparan kedalam (*throw in*) pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB ?
6. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*Power*) otot lengan dan kelentukan togok dengan lemparan kedalam (*throw in*) pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas agar tidak terlalu luas pembahasan dalam penelitian ini maka dibatasi pada hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan togok terhadap lemparan kedalam (*throw in*) pada siswa Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan usia 17 – 18

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan identifikasi masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dengan *Throw in* pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan *throw in* pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB?

3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dengan kelentukan togok?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan togok dengan keterampilan *throw in* pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih SSB ISA MB dan SSB atau club sepak bola yang lain :

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang hubungan antara daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan togok terhadap keterampilan lemparan kedalam (*Throw in*) pada siswa usia 17-18 tahun SSB ISA.MB.
2. Menjadi pedoman untuk program latihan sebagai patokan pelatih dalam melatih olahraga permainan Sepak Bola.
3. Memberikan masukan tentang kondisi fisik khususnya daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukan togok bagi kemajuan siswa SSB ISA.MB
4. Memberikan masukan bagi perkembangan olahraga Sepak Bola di Indonesia.
5. Memberikan informasi tentang manfaat lain dari *throw in* yang bisa di manfaatkan menjadi peluang untuk mencetak sebuah gol

6. Untuk menambah wawasan pembaca tentang throw in.
7. Menambah wawasan bagi siswa usia 17 – 18 tahun SSB.ISA.MB tentang manfaat *Throw in*.
8. Untuk kemajaun SSB ISA. MB khususnya di usia 17 – 18 tahun.

