

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di duniadan peermainan nasional bagi bagi semua Negara di Eropa, Asia, Afrika, maupun di Amerika. *Federation Internationale De football Association* (FIFA) merupakan induk semua federasi sepakbola seluruh dunia yang berhak mengatur semua jadwal pertandingan Internasional dari pertandingan persahabatan hingga pertandingan Piala Dunia. Di Indonesia sendiri terdapat federasi yang membina semua aspek tentang sepakbola secara resmi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Luas Lapangan sepak bola adalah 100-120 meter panjang dan 65-75 meter lebar, memiliki 2 gawang yang terletak di ujung kanan dan kiri dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Waktu pertandingan normal adala 45 menit setiap babak dengan memainkan 2 babak setiap pertandingan, jika pertandingan imbang atau seri di lanjutkan dengan babak tambahan dengan waktu 2x15 menit dan di akhiri dengan tendangan pinalti bila tidak ada pemenang dalam babak tambahan. dengan area yang sangat luas dan lamanya pertandingan permainan ini meliputi 11 pemain setiap timnya dan masing-masing pemain mendapatkan peran yang berbeda-beda seperti penyerang yang bertugas memasukan bola kedalam gawang lawan, pemain tengah biasanya sebagai penyeimbang tim dalam bertahan dan menyerang, pemain bertahan bertugas menjaga lini

pertahanan supaya pemain lawan tidak dapat memasukan gawang, dan yang terakhir adalah seorang penjaga gawang satu-satunya pemain yang bertugas menjaga gawang dan di perbolehkan menggunakan tangan di daerah penjaga gawang

Penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar sekali. Serangan dan bertahan dimulai dari dari penjaga gawang, dengan distribusi bola melalui lemparan dan tendangan kea rah pemain lainnya sebuah serangan dapat diawali, begitu juga dalam bertahan, melalui komandonya pertahanan yang rapi dapat dilakukan.

Karakteristik utama penjaga gawang adalah spriritual, mental dan fisik. Seorang penjaga gawang membutuhkan keberanian, konsentrasi, kepercayaan diri, kecepatan reaksi, kelenturan, keseimbangan, kekuatan, dan power.

Penjaga gawang bertugas menghalau setiap bola yang mengarah ke gawang. Seorang penjaga gawang juga menentukan serangan balik yang cepat dengan cara menendang atau melempar bola. Ada 2 macam lemparan penjaga gawang lemparan baseball untuk jarak dekat dan lemparan javelin (lempar lembing) untuk jarak jauh.

Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan daya ledak (*power*) otot lengan dan kelentukkan pinggang terhadap hasil lemparan javelin penjaga gawang usia 15-16 pada SSB di se-Jakarta timur. Karena dalam sepak bola terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi

kemampuan dan performa seorang penjaga gawang. Yakni kemampuan daya ledak otot lengan yang bersamaan dengan kelentukkan pinggang dalam melakukan teknik lemparan *javelin* . yang saya amati adalah setiap penjaga gawang dengan kategori usia 15-16 tahun yang melakukan lemparan *javelin*

Lemparan *javelin* pada usia 15-16 tahun, dilihat dari segi jarak dan ketepatan yang di pengaruhi oleh koordinasi mata tangan dan daya ledak otot lengan yang mempengaruhi hasil dari lemparan itu sendiri.

Berdasarkan pengamatan dari latihan beberapa SSB di Duren sawit penjaga gawang yang melakukan lemparan *javelin* banyak lemparan yang tidak tepat sasaran dan jarak lemparan nya masih perlu di evaluasi, oleh karena itu penulis ingin meneliti Hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang dengan lemparan penjaga gawang (*Javelin Throw*) usia 15-16 tahun di SSB kecamatan Duren Sawit.