

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer dan digemari. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang umum dimainkan oleh semua orang dengan berbagai latar belakang, berbagai usia, berbagai jenis kelamin. Hal ini terbukti dengan adanya pertandingan sepakbola mulai dari kelompok junior hingga senior, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini juga diiringi dengan berkembang pesatnya sekolah dan klub-klub sepakbola di mana-mana yang menambah semakin berkembangnya sepakbola di seluruh pelosok negeri (Hidayat, 2017). Sepakbola merupakan olahraga rakyat dan telah di kenal di tanah air sejak lama. Sepakbola adalah permainan penuh aksi menakjubkan yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang.

Permainan sepakbola makin hari kian menarik. Setiap tim dengan pelatihnya masing-masing berlomba untuk menjadi yang terbaik. Di samping meraih kemenangan sebagai wujud prestasi, tim juga dituntut untuk menyajikan sepakbola yang atraktif dan menghibur. Cakupan pecinta sepakbola dari seluruh penjuru dunia membuat sepakbola telah menjadi permainan dunia. Konsekuensinya tim harus bermain agresif demi berusaha mencetak gol sebanyak mungkin. Keindahan dan kemenangan bak dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Penggemar sepakbola tidak suka kekalahan, tetapi disisi lain mereka juga tak menyukai tim yang bermain membosankan. Kemenangan adalah point plus pada permainan sepakbola yang indah merupakan harga mati bagi tim yang

bertanding, karena sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim (Syukur, A., & Soniawan, 2015).

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang sehingga disebut dengan kesebelasan, Suatu permainan sepakbola dianjurkan memakai seluruh anggota tubuh terkecuali tangan hanya penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan memakai semua anggota tubuh selama dalam batas garis 16 m. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawanlah yang jadi pemenangnya (Sucipto, 2000). Adapun tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Sucipto, 2000). Berdasarkan hal tersebut maka, sepakbola harus memiliki kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh. Kesebelasan yang dikatakan baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan kerjasama, penguasaan teknik dasar sepakbola, dan kemahiran mengolah bola di lapangan.

Setiap pemain sepakbola harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Sepakbola memiliki teknik yang tinggi diawali dari penguasaan teknik-teknik dasar sepakbola yang kemudian dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Semakin bagus

tekniknya, kemampuan bermain bolanya semakin baik. Setiap teknik mempunyai elemen dan ciri khas sendiri dalam permainan sepak bola, untuk menguasai permainan sepak bola harus menguasai teknik - teknik tersebut. Terdapat tujuh (7) teknik dasar dalam bermain sepakbola, yaitu: *Kicking* (menendang), *dribbling* (menggiring), *controlling* (menahan/mengatur), *tackling* (merebut), *heading* (menyundul), *throwing* (melempar), *goalkeeping* (menjaga gawang), *Feinting* (gerak tipu dengan bola) (Yunus, 2013).

Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *heading*, karena *heading* merupakan keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepakbola, tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola (D. D. Putra, 2017). *Heading* berperan saat masing-masing pemain dari tiap tim akan berusaha keras untk menjadi yang pertama kali menyentuh dan mengarahkan bola agar jauh dan tidak terjangkau oleh lawan baik dalam menjebol gawang ataupun untuk bertahan. Oleh karena itu, dengan menguasai teknik dasar *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain di lapangan. *Heading* diartikan sebagai usaha seorang pemain sepak bola dengan cara melakukan teknik tertentu yang tujuannya untuk menyundul bola yang berada di atas (A. T. Putra & S, 2020).

Heading adalah teknik dasar yang penting dalam sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Ariesbowo, 2008). Pemain menggunakan *heading* untuk mengoper bola, mencetak gol dan menggunakan

heading untuk menghalau bola di udara. Para pemain belakang, tengah, maupun depan harus bisa menguasai teknik *heading* ini, untuk para pemain belakang *heading* berperan saat bola dilambungkan ke daerah penalti, maka pemain belakang harus bisa menghalau dan menjauhkan bola dari daerah penalti, untuk pemain tengah, penguasaan teknik *heading* berguna untuk menghalau umpan yang dilambungkan ke jantung tengah. Dan untuk pemain depan, teknik *heading* dapat berguna untuk menciptakan sebuah gol yang indah (Fahmi & Amrizal, 2022).

Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang dapat mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi. Terdapat empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental (Harsono, 2001). Kemampuan fisik adalah kemampuan yang terdiri dari: daya tahan, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan *power*. Kemampuan teknik adalah ketrampilan khusus yang dimiliki sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Kemampuan taktik menurut Ambarukmi (2007) siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif saat bertanding. Sedangkan kemampuan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber - sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya.

Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Semua aktivitas fisik sangat dibutuhkan dan kompleks dalam permainan sepakbola yaitu saat bergerak dengan cepat untuk *dribbling*, *passing*, *heading*, *sprint*, *shooting*, berhenti tiba-tiba sangat diperlukan (Nusufi, 2016). Sepakbola adalah permainan yang sangat menuntut di mana para pemain mengalami berbagai tindakan yang membutuhkan aerobik tinggi dan kapasitas sprint berulang, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas (Milanović, Zoran, 2014). Pada penelitian ini, komponen fisik yang akan diteliti adalah *flexibility* dan *power*. Komponen fisik ini diduga mempunyai hubungan terhadap hasil *heading* pada permainan sepakbola.

Melakukan *heading* yang dilakukan sambil meloncat (*jump heading*), diperlukan aspek kekuatan otot perut yang dikoordinasikan dengan kelenturan tolok dan daya ledak otot tungkai untuk menjangkau bola di udara sebagai upaya persiapan pelaksanaan sundulan (Faqihudin, 2015). *Flexibility* pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *heading* dengan mencondongkan badan ke belakang karena keberhasilan suatu teknik *heading* ini dipengaruhi oleh *flexibility*. *Flexibility* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan pada tubuhnya dengan lentur, dengan ruang gerak sendi dan elastisitas dari otot-otot, tendo dan ligament (Ricardo Valentino Latuheru, Sudirman, 2022).

Selain memiliki *flexibility* togok, seorang pemain sepakbola yang akan melakukan *heading* yang baik dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mempunyai pergerakan yang cepat dan tepat dan memiliki *power* otot tungkai yang kuat (Arifan et al., 2020). *Power* otot tungkai menunjang kemampuan *heading*, karena bola yang di *heading* dapat melaju dengan cepat dan kuat. *Power* merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat seseorang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari, seberapa tinggi seseorang dapat melompat dan lainnya (Bafirman, 2008). Dengan memiliki *power* otot tungkai yang tinggi maka memungkinkan seorang pemain melompat setinggi mungkin dalam menyongsong bola di udara.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti perlu melakukan penelitian untuk mengkaji permasalahan dalam latar belakang masalah tersebut. Adapun masalah yang ingin peneliti teliti adalah: “**Hubungan *Flexibility* Togok Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil *Heading* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 6 Depok**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan yang kemungkinan dapat di teliti dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Daya tarik sepakbola di mancanegara dan Indonesia.
2. Perkembangan sepakbola di Indonesia.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola.
4. Teknik dasar dalam permainan sepakbola.
5. Pentingnya pemain sepakbola menguasai *heading*.
6. Faktor komponen fisik yang mempengaruhi teknik dasar bermain sepakbola.
7. Apakah terdapat hubungan *flexibility* togok dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?
8. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?
9. Apakah terdapat hubungan *flexibilitiy* togok dan *power* otot tungkai dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi penafsiran yang meluas, maka peneliti membatasi kajian agar sasaran dari penelitian ini menjadi lebih fokus, peneliti hanya akan mencoba meneliti terkait ada atau tidak adanya hubungan *flexibilitiy* togok dan *power* otot tungkai dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok

D. Rumusan Masalah

Agar lebih terarahkan, peneliti telah merumuskan permasalahan yang akan di teliti dalam penelitian ini, berikut rumusan masalahnya:

1. Apakah terdapat hubungan *flexibilitiy* togok dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?
2. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?
3. Apakah terdapat hubungan *flexibilitiy* togok dan *power* otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok?

E. Kegunaan Penelitian

Selain menjadi jawaban dari kepenasaran peneliti secara ilmiah, hasil penelitian ini kedepan juga dapat berguna untuk :

1. Menjadi bahan penelitian yaitu untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan *flexibilitiy* togok dan *power* otot tungkai dengan hasil *heading* pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 depok.
2. Menjadi bahan acuan bagi pelatih untuk memperhatikan komponen fisik seperti *flexibility* togok dan *power* untuk meningkatkan kemampuan teknik terutama *heading*.
3. Menjadi bahan referensi bagi pelatih untuk memasukkan komponen fisik seperti *flexibility* togok dan *power* otot tungkai dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik terutama *heading*.

4. Menjadi bahan acuan bagi atlet untuk memperhatikan komponen fisik seperti *flexibility* dan *power* dan melakukannya sungguh-sungguh saat latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik terutama *heading*.
5. Menjadi bahan bagi peneliti yang lain untuk melakukan penelitian yang serupa namun berbeda komponen fisik dan teknik dasar yang ingin diteliti.

