

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan keolahragaan Indonesia yang semakin menampakkan dirinya di *event* keolahragaan Internasional baik tingkat Asia maupun dunia dibuktikan dari kualitas atletnya yang dapat bersaing dengan negara-negara maju dalam hal teknologi dan ilmu keolahragaan. Prestasi tersebut dapat dilihat dari berbagai cabang olahraga seperti bulutangkis, angkat besi, pencak silat, karate dan sebagainya, tanpa terkecuali dengan cabang olahraga sepak bola yang saat ini sedang berkembang di Indonesia. Berdasarkan yang dilansir pada kompasiana.com sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, dan sebagai suatu hiburan bahkan suatu permainan untuk peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara, maka dari itu sepak bola adalah pusat perhatian olahraga terbesar di Indonesia bahkan dunia.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Unsur penting dalam pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan yang menjadi dasar setiap pemain agar selalu dalam kondisi prima (Aprizalmi,2016).

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat sekaligus memberi kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini, hanya pemain yang terlatih dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Permainan sepak bola yang berkualitas tentunya harus melewati beberapa proses tahapan karena seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik, teknik, taktik serta mental yang kuat, akan tetapi setiap pemain juga harus mempunyai keterampilan teknik dasar permainan yang baik dan benar.

Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : 1) kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-masalah lingkungan (Radinal 2018). Teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang (*Passing* dan *Shooting*), menahan (*Trapping*), mengontrol (*Control*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*Heading*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), gerak tipu, penjaga gawang (*Keeper*) (Fitrahmat et al. 2019). Berdasarkan yang telah di kemukakan di atas, bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah lemparan ke dalam. Lemparan adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut sehingga memiliki kekuatan bergerak kedepan atau keatas (Muhammad, 2015)

Terdapat beberapa atlet atau pemain sepak bola yang memiliki lemparan ke dalam jauh diantaranya, Aron Gunnarsson, Ljuba Baranin, Christian Fuchs, Ryan Shotton, Matt Besler, dan Rory Delap serta yang baru-baru ini mencuri perhatian

adalah pemain tim Nasional Indonesia (TIMNAS) U-19 Pratama Arhan. Salah satu contoh pemain *Stoke city* yang bernama Rory Delap yang memiliki keahlian lemparan yang sangat jauh sehingga dia dapat diandalkan ketika lemparan ke dalam, ada banyak momentum di mana Delap memberikan serangan melalui lemparan ke dalamnya itu yang paling dikenang terjadi pada musim 2008/2009 saat *Stoke* mengalahkan *Arsenal* 2-1, 2 gol ini diciptakan oleh Ricardo Fuller dan Seyi Olofinjana dilaga tersebut semua berasal dari umpan lemparan ke dalam yang dilepaskan Delap.

Faktor-faktor yang berperan dalam lemparan ke dalam sepak bola yaitu salah satunya adalah kelentukan, dengan adanya kelentukan tubuh mampu bergerak dengan maksimal untuk melakukan sebuah gerakan yang melibatkan sendi-sendi secara luas (Gusti Nala et.al, 2011). Kelentukan dalam olahraga sangat diperlukan untuk menunjang gerak seorang atlet, tidak terkecuali olahraga sepak bola yang membutuhkan kelentukan dalam permainannya sehingga optimal dalam meningkatkan teknik sepak bola (Farhanto et al., 2021). Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan lemparan ke dalam dengan mencondongkan badan ke belakang karena keberhasilan suatu teknik lemparan ke dalam ini berhubungan dengan kelentukan pinggang. Kelentukan 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 dengan memiliki kelentukan pinggang, Melempar (*throw-in*) diperlukan faktor daya ledak otot lengan yang dikoordinasikan dengan kelentukan pinggang

sebagai upaya persiapan pelaksanaan melempar (*throw-in*), kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Faktor-faktor tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan (*throw-in*) sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal, (Hamdika, 2015). Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang di arahkan dalam waktu yang singkat-singkatnya (Muhammad, 2015). Daya ledak harus ditujukan oleh perpindahan tubuh, atau benda melintasi udara dimana otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh dan objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak (Sjahlriani & Ponanda, 2017).

Daya ledak otot lengan sangat berperan saat pemain sepak bola yang akan melakukan lemparan ke dalam membutuhkan kecepatan yang tinggi dan kekuatan agar bola yang di lempar dapat mencapai tujuan dengan jarak yang jauh. Daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya (Iqbal Muhammad, n.d.2015)

Mahasiswa sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta masih kurang memperhatikan teknik lemparan ke dalam yang dapat memperoleh peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan, para pemain cenderung menghiraukan latihan fisik untuk meningkatkan teknik dasar *throw-in*, sehingga dalam melakukan *throw-in* para pemain belum maksimal. Lemparan ke dalam jika dilakukan dengan baik dan berencana, dilatih dengan sungguh-sungguh maka

lemparan ke dalam ini dapat menjadi awal dari serangan yang berbahaya terutama jika dilakukan di daerah pertahanan lawan (Faizin & Hariadi, 2019). Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan.

Jumlah kesempatan lemparan ke dalam yang diperoleh kedua tim dalam suatu pertandingan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah tendangan penjuror dan tendangan bebas didekat gawang dalam suatu pertandingan sepak bola (Faizin & Hariadi, 2019). Sepak bola Indonesia saat ini sangat memaksimalkan peluang-peluang dari berbagai taktik bola mati (*set piece*) salah satunya dari lemparan ke dalam atau *throw-in* seperti yang sama-sama diketahui saat ini marak terjadi strategi yang memanfaatkan peluang lemparan ke dalam sama seperti yang dilakukan oleh bek kiri Tim Nasional Indonesia yaitu Arhan Pratama ada banyak peluang yang tercipta dari lemparan ke dalam salah satunya ketika melawan Timor Leste pada piala *AFF SUZUKI CUP* maka dari banyak momen peluang yang terjadi dari memanfaatkan lemparan ke dalam.

Faktor-faktor mengapa peneliti mengambil permasalahan daya ledak otot lengan dan kelenturan pinggang terhadap jarak lemparan ke dalam selain karena terdapat pengaruh sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh para ahli, dan juga faktor lainnya adalah karena untuk membatasi permasalahan agar terfokus dan tidak melebar permasalahannya, oleh karena itu dalam penelitian ini, penulis tertarik meneliti dengan judul **“Hubungan Daya ledak Otot Lengan dan Kelenturan Pinggang terhadap Jarak Lemparan ke Dalam pada Klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta”** untuk mengetahui apakah kedua komponen fisik

tersebut memiliki hubungan yang erat, dan sebagai objek penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya tarik sepak bola di mancanegara dan Indonesia.
2. Perkembangan sepak bola di Indonesia.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepak bola.
4. Teknik dasar dalam permainan sepak bola.
5. Pentingnya pemain sepak bola menguasai teknik lemparan ke dalam
6. Faktor komponen fisik yang mempengaruhi teknik dasar permainan sepak bola.
7. Belum diketahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap jarak lemparan ke dalam.
8. Belum diketahui apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang terhadap jarak lemparan ke dalam.
9. Belum diketahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap jarak lemparan ke dalam.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan, maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Daya Ledak

Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap Jarak Lemparan ke Dalam (*Throw-in*) pada Klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta”.

D. Rumusan Masalah

Dari permasalahan latar belakang yang telah penulis bahas di atas, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap lemparan ke dalam pada permainan sepak bola mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang terhadap lemparan ke dalam pada permainan sepak bola mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap jarak lemparan ke dalam pada klub sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak bola agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam membuat strategi taktik melalui lemparan ke dalam.

- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun se-profesi dalam membahas permasalahan tentang *throw-in*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan komponen fisik terhadap lemparan ke dalam pada permainan sepak bola mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- b. Bagi pemain, dengan mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dapat dijadikan sebagai pengetahuan agar lebih giat dapat melakukan latihan.
- c. Bagi pelatih, dengan diketahuinya hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap jarak lemparan ke dalam, dapat dijadikan acuan dalam membuat program-program latihan walaupun sifatnya tidak wajib tetapi jika sudah di ketahui ada beberapa atlet yang mempunyai kelebihan tersebut dapat di buat sesi khusus dalam melatih lemparan tersebut.