

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang paling populer diseluruh bagian dunia. Sepakbola mampu menembus sebagian kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama tim yang baik dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik. Scheunemann (2008) menjelaskan “teknik dasar dalam sepakbola ada 5 macam yaitu: *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan *control* bola”. Dari beberapa teknik tersebut diantaranya dilakukan dengan menendang.

Pemain yang mampu bermain secara efisien adalah pemain yang mampu menendang dengan baik. Ada beberapa tujuan menendang dalam sepakbola, seperti mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*), menendang jauh dari gawang sendiri dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus memiliki kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, dan reaksi.

Permainan sepakbola sangat identik dengan *passing* dan tujuan *passing* adalah memindahkan bola dari teman yang satu ke teman yang lain, menjaga kekompakan satu tim mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan memancing lawan untuk mendekati bola, agar daerah-penyerangan terbuka. Untuk menyempurnakan keterampilan tersebut, sangat dibutuhkan ketepatan dalam mengoper bola dan untuk mencapai-ketepatan dalam mengoper bola harus didukung kondisi fisik yang baik dan kemampuan mengoper yang baik pula.

Teknik *passing* dalam sepakbola adalah teknik yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Schneumann (2008), memiliki *passing* yang baik adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak pemain yang salah saat melakukan *passing* dalam pertandingan sehingga dapat merugikan tim. *Passing* merupakan keterampilan yang penting bagi pemain itu sendiri dandalam sebuah tim untuk memperoleh sebuah hasil maksimal yaitu mencetak gol untuk meraih kemenangan. Masing-masing pemain dituntut memiliki keterampilan *passing* agar dapat memainkan bola dan menguasai *ball possession* selama mungkin untuk menyusun serangan ke gawang lawan. Keterampilan *passing* yang baik sangat diperlukan dalam usaha menyusun taktik penyerangan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Mengoper bola atau *passing* memiliki tujuan antara lain: mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan menendang

bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Kebanyakan *passing* pendek dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol yang lebih baik. Menurut Luxbacher (2011:33), *passing* pendek digunakan dalam permainan sepakbola untuk dapat bermain dengan cepat, tepat dan cermat. Mengoper bola dengan jarak dekat adalah cara menendang bola dengan jarak yang dekat dan menyusuri tanah atau bawah, dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik. Amiq (2016: 6) mengatakan “Mengumpan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah”. Namun bagian kaki yang paling baik untuk melakukan *passing* adalah dengan kaki bagian dalam. Keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola membutuhkan unsur teknik, namun juga membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik dan motorik.

Kondisi fisik mempunyai pengertian yang luas dan mengandung makna tidak cukup hanya dengan sehat saja. Untuk memperoleh kondisi fisik yang baik, seseorang harus memiliki kesehatan tubuh yang baik. Menurut Sajoto (1988) menyatakan bahwa “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi komponen penting selain teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam sepakbola. Seorang

pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang harus menghadapi situasi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola secara tiba-tiba. Dalam situasi tersebut kondisi fisik sangat berperan cukup besar, dikarenakan sebagai penunjang performa dilapangan. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Scheunemann (2012) *Speed, Strength, Endurance, Flexibility, Accuration, Power, Coordination, Reaction, Balance, Agility*.

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut ada beberapa unsur kondisi fisik yang penting dalam melakukan gerakan *passing* diantaranya adalah keseimbangan, *power* dan kekuatan sangat erat kaitannya hubungan ketiga komponen tersebut dengan gerakan saat melakukan *passing*. Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau ketidakmampuan seseorang untuk memelihara posisi tubuh, baik yang bersifat statis seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis seperti pada saat melakukan gerakan lokomotor Komarudin, (2005). Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau *ball feeling*. Dalam penelitian ini keseimbangan badan saat melakukan gerakan *passing* sangat diperlukan, gerakan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan membutuhkan keseimbangan yang baik. Banyak pemain tidak tepat sasaran saat melakukan

passing karena badan tidak seimbang dan mudah terjatuh jika ada gangguan dari lawan.

Power dalam *passing* juga tidak kalah penting, menurut Lutan (2003) *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya *eksplosife* semaksimal mungkin, kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin. *Power* tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Gerakan saat melakukan *passing* merupakan gerakan *eksplosife* yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan *power* yang baik. Selain dua unsur tersebut *passing* juga membutuhkan kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, atlet akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1998). Kekuatan otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam. Karakteristik gerakan pada permainan sepakbola, gerakan yang paling dominan dari permainan ini adalah gerakan menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Berdasarkan

pendapat di atas peneliti beranggapan bahwa pemain yang memiliki keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan keterampilan *passing* akan lebih baik dan maksimal

Pada usia 17 tahun tentunya sudah diperkenalkan permainan sepakbola dengan ukuran lapangan dan peraturan sepakbola yang sesuai standar. Di SSB tentunya banyak sekali pemain usia dini yang ingin menjadi seorang pemain yang profesional di kemudian hari. SSB Raket FC. juga menjadi salah satu tempat yang digemari oleh masyarakat Jakarta khususnya Jakarta Selatan untuk menimba ilmu bermain sepakbola dengan baik dan benar.

SSB Raket FC. juga menjadi tim peserta Liga Internal di Jakarta. Kompetisi sepakbola di Jakarta juga masih eksis berlatih dan berkompetisi. Di SSB tersebut juga banyak menciptakan pemain yang bermain di liga 1, liga 2 dan liga 3 di Indonesia. Dengan banyaknya pemain yang mampu diciptakan, maka di SSB Raket FC. tentunya bisa digunakan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan penelitian.

Dengan berbagai uraian diatas tentang populernya cabang olahraga sepakbola, pentingnya kondisi fisik, kemampuan teknik yang perlu dikuasai, dan pemain sepakbola yang pernah berlatih di SSB Raket FC, maka peneliti ingin mengangkat sebuah permasalahan tentang “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap *Power Passing* Sepak Bola SSB Raket FC. U 17.

B. Identifikas Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa siswa SSB Raket FC. U 17 yang belum baik dalam melakukan tendangan (*passing*), dikarenakan masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik menendang bola (*passing*).
2. Kurangnya *power passing* yang dilakukan oleh pemain SSB Raket FC U-17
3. Beberapa siswa SSB Raket FC. U 17 kehilangan keseimbangan badan saat melakukan *passing*, sehingga terlihat badannya goyang.
4. Belum maksimalnya kekuatan otot tungkai pada saat menendang (*passing*) yang dilakukan siswa SSB Raket FC. U 17
5. Belum diketahui adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan *power passing* pada siswa SSB Raket FC. U 17
6. Belum diketahui adanya hubungan antara keseimbangan dengan *power passing* pada siswa SSB Raket FC. U 17
7. Belum diketahui adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *power passing* pada siswa SSB Raket FC. U 17

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dan fokus penelitian maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *power passing* pada pemain SSB Roket FC. U 17?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil *power passing* pada pemain SSB Roket FC. U 17?
3. Apakah terdapat hubungan antar kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil *power passing* pemain SSB Roket FC. U 17?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai masukan untuk para pelatih dan pembina olahraga mengenai hubungan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil *power passing*, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat menyusun dan melaksanakan program latihannya dengan baik.
2. Sebagai pertimbangan dalam menentukan program latihan.
3. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap prestasi sepakbola.
4. Untuk menambah serta meningkatkan kualitas pengetahuan dan kemampuan serta semangat siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola.
5. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga sepakbola.

6. sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola khususnya dalam kekuatan, keseimbangan, dan menendang (*passing*).
7. Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.
8. Dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola.

