

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola berkembang dari tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda (Sucipto dkk, 2000: 3). Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Berdirinya PSSI semakin mendapat sambutan yang positif dari masyarakat sehingga menjadi pelopor berdirinya klub-klub sepakbola baik dari tingkat daerah maupun nasional, selain itu juga muncul sekolah sepakbola yang menjadi wadah untuk mengembangkan keinginan, kemampuan, dan bakat yang dimiliki seorang atlet.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di dalam daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, bertahap, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh secara mental

maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi lebih cepat. Jadi, semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya.

Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Sucipto dkk (2000: 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan dan sebagainya (M. Sajoto, 1988: 10). Menurut Suharno Hp yang dikutip oleh Yoga Dwi Nofianto (2010: 2) kemampuan fisik dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan sedemikian rupa agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang

berkualitas dan berprestasi. Permainan sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi: menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola adalah menendang. Maka dari itu, setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik menendang bola dengan benar.

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak akan mungkin menjadi pesepakbola yang handal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) Sucipto dkk (2000: 17).

Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang jauh selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya memiliki ukuran tungkai yang panjang.

Asumsi peneliti di lapangan bahwa pemain sepakbola yang tungkainya panjang memiliki tendangan yang lebih jauh dari pada pemain yang tungkainya pendek. Menurut Amari yang dikutip oleh Yoga Dwi Nofianto (2010: 4) mengatakan bahwa “panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari atas kaki sampai dengan *trochantor mayor*”. Dilanjutkan lagi olehnya bahwa komponen yang dibutuhkan untuk mendukung jangkauan kaki terhadap sasaran (bola) di antaranya adalah kemampuan *biomotor*, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik yang bagus didalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan ayunan kaki yang semakin kuat sehingga perkenaan kaki dengan bola akan semakin keras dan hasil tendangan yang akan dihasilkan semakin jauh.

Menurut Harsono (1988: 177) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, dikarenakan kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Disetiap kita melakukan aktivitas, maka otot akan terjadi pengkerutan (kontraksi). Kemampuan kerutan atau pendekatan otot sebagai parameter (tolak ukur) kebugaran jasmani antara lain kekuatan otot meningkat, kapasitas anaerob otot dan kapasitas aerob otot. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang atlet yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan (beban) dalam aktifitas tertentu. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot merupakan komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir disetiap cabang olahraga dan kekuatan otot itu sendiri yaitu kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut.

Namun pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul, guru maupun siswa tidak menyadari bahwa jauhnya tendangan itu dipengaruhi oleh panjang tungkai dan kekuatan otot. Setiap ekstrakurikuler dilakukan pada sesi *game*, siswa tidak ditempatkan pada posisi sebagai mana mestinya dia seharusnya ditempatkan. Untuk posisi sayap baik *wing back* maupun *full wing* serta pemain bertahan (*full back*), seharusnya yang mempunyai tendangan yang keras atau jauh. Karena diposisi itu, mereka lebih banyak menggunakan tehnik mengumpan jauh (*long pass*). Tetapi guru hanya menempatkan siswa diposisi yang siswa kehendaki.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin membuktikan apakah asumsi peneliti itu benar, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian ini di SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul. Karena sekolah tersebut paling sering menjuarai turnamen antar sekolah di dua kecamatan yaitu Rongkop dan Girisubo. SMK Muhammadiyah Rongkop ini juga memiliki guru Penjasorkes yang mumpuni dalam bidang sepakbola, mantan pemain Satria Tom's Silver (STS), juara Divisi Utama PSIM pada tahun 2001, 2002 dan 2003, sehingga kegiatan ekstrakurikuler sepakbola selalu mendapat antusias tinggi dari siswa. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul Tahun 2011"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
2. Belum diketahui seberapa besar pengaruh panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
3. Guru dan siswa ekstrakurikuler belum mengetahui panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa sehingga belum dimaksimalkan kelebihan dan potensi yang siswa miliki.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Adakah hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011?”

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
2. Untuk mengetahui antara kekuatan otot perut terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.
4. Untuk mengetahui antara panjang tungkai, kekuatan otot perut dan

kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul tahun 2011.

F. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan gambaran bahwa pemain sepakbola yang tungkainya panjang lebih memiliki kekuatan dalam melakukan tendangan, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi diantaranya kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut. Dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian dalam peningkatan prestasi pemain khususnya pada cabang sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
- b. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tolak ukur kemampuan siswa sehingga pada saat mengikuti kejuaraan ataupun turnamen antar sekolah dapat memanfaatkan kelebihan dari siswa yang mempunyai hasil tendangan yang jauh.
- c. Bagi pembaca hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk menambah wawasan tentang perbedaan

permainan sepakbola yang memiliki tungkai panjang dan pendek khususnya dalam menendang bola.

- d. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan antara pemain sepakbola yang tungkainya panjang dan pemain sepakbola yang tungkainya pendek dalam melakukan tendangan.