

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Performa sepakbola bergantung pada banyak faktor seperti faktor teknis, taktis, mental, dan fisiologis (Stølen et al., 2005). Kekuatan dan fleksibilitas adalah dua indikator utama performa fisik pemain sepak bola (Lehance et al., 2009). Keseimbangan kekuatan dan fleksibilitas antara kaki dominan dan non-dominan, terutama selama gerakan sepak bola yang dinamis, memberikan stabilitas pada sendi. kekuatan dan fleksibilitas antara kedua tungkai dan rasio kekuatan timbal balik antara otot agonis dan antagonis terutama pada tubuh bagian bawah dilaporkan memainkan peran penting dalam olahraga dengan pola kinetik asimetris seperti sepak bola (Rahnama et al., 2005). Sebagian besar pemain sepak bola menyukai atau terpaksa menggunakan satu kaki tertentu untuk keterampilan menendang dan memotong bola (Fousekis et al., 2010).

Dalam permainan sepakbola kaki dominan sangatlah penting karena bisa dikatakan bahwa kaki dominan merupakan kaki terkuat dan ternyaman yang dimiliki seorang pemain, tetapi dalam permainan sepakbola kaki non-dominan tidaklah kalah penting. di berbagai situasi kaki non-dominan pun dibutuhkan, mulai dari situasi yang tidak terduga sampai cederanya kaki dominan seorang pemain. Selain itu, pemain bola yang cenderung menggunakan kaki dominan saja akan menyebabkan pemain kurang baik melakukan beberapa teknik lainnya (Hutajulu & Boy, 2018).

Disisi lain, berdasarkan hasil pengamatan yang terjadi dilapangan, peneliti melihat adanya sebuah persoalan yang terjadi pada pemain satu tim dalam melakukan *longpass* tetapi hasil yang terlihat ternyata berbeda-beda dari setiap pemainnya, mulai dari yang sangat baik sampai kurang sekali sedangkan bentuk latihan yang dilakukan oleh setiap pemainnya sama. Bukan dari pengamatan saja tetapi hal ini dirasakan langsung oleh peneliti saat masih menjadi pemain amatir di ssb dan ukm, dimana terdapat perbedaan kemampuan *longpass* setelah berlatih bersama dalam waktu yang cukup lama. Perbedaan ini

cukup beragam mulai dari kualitas, akurasi, hingga *power* dalam melakukan *longpass* itu sendiri.

Dalam melakukan tendangan *longpass* anggota tubuh bagian bawah merupakan peranan penting. Pada saat awalan, persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut dan panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat melurus di kaki kiri terjadi eketensi panggul, lutut dan engkel yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri. Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada sendi pinggul (Hamill et al., 2019). Dari analisis gerak *longpass* ini peneliti menyimpulkan bahwa kekuatan dan fleksibilitas merupakan aspek yang dominan dalam melakukan tendangan *longpass*.

Kekuatan merupakan salah satu faktor fisik yang penting dalam sepakbola terutama teknik yang memerlukan kekuatan seperti *long passing*. Metode umum untuk meningkatkan fungsi otot dan kemampuan menendang adalah latihan kekuatan (Masuda et al., 2003). Menurut Bran Swinnen (2016), Kekuatan dan *power* adalah elemen kunci dari performa sepak bola, Pemain yang lebih kuat dapat berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi, mengubah arah lebih cepat, dan menendang bola lebih keras. Pemain dengan kekuatan yang tinggi lebih sedikit lelah setelah pertandingan, meskipun beban yang diterima lebih besar dalam sebuah permainan (Johnston et al., 2014)..Dalam melakukan long passing, otot tungkai adalah otot yang paling penting. Kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik yang membantu Anda melakukan hal-hal pada umumnya, terutama dalam permainan sepak bola.

Kekuatan hanyalah salah satu aspek dari performa (Swinnen, 2016). Maka dari itu peneliti merasa bahwa aspek-aspek yang berkontribusi terhadap kemampuan *longpass* itu sendiri tidaklah hanya satu, melainkan bisa dari beberapa aspek yang ada.

Disisi lain fleksibilitas juga saling berkaitan dengan kekuatan dalam menendang bola. Fleksibilitas adalah komponen kebugaran yang penting dan

itu didefinisikan sebagai "kemampuan untuk menggerakkan sendi melalui normal rentang gerak (ROM) tanpa tekanan yang tidak semestinya ke unit musculetendinous" (Chandler et al., 1990). Ketika Anda melakukan gerakan berkualitas tinggi dalam rentang normal, Anda membutuhkan fleksibilitas pada persendian dan kemampuan kerangka otot untuk memanjang secara bebas (Hortobagyi et al., 1985). Dengan fleksibilitas tubuh yang baik pemain sepakbola bisa bermain dengan hasil yang memuaskan, bisa membungkuk dengan mudah saat melakukan tendangan. Faktor dari fleksibilitas tubuh juga bisa menjadi penentu pemain yang bisa bermain dengan baik dan menyelesaikan pertandingan tanpa cedera. Kombinasi fleksibilitas dan kekuatan otot kaki dapat menghasilkan presisi dan tendangan yang kuat (Aminudin et al., 2020). Rata-rata pemain sepak bola memiliki fleksibilitas panggul yang baik. Pemain dengan fleksibilitas panggul yang baik dapat menjaga bola dan keseimbangan saat menendang. Gerakan elastis ini memudahkan pemain untuk menentukan arah tendangan bola.

Pada penelitian terdahulu telah dilakukan penelitian mengenai "*A comparison of muscle strength and flexibility between the preferred and non-preferred leg in English soccer players*" oleh Nader Rahnama, Adrian Lees dan Effat Bambaecichi (2005), dari *Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, UK* dan *Department of Physical Education, Isfahan University and SSRC, Iran*. bertujuan untuk melihat perbedaan kemampuan otot tungkai dan fleksibilitas panggul antara kaki dominan dan non-dominan. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan kemampuan otot tungkai antara kaki dominan dan non-dominan, tetapi tidak pada fleksibilitas panggul antara kaki dominan dan non-dominan.

Dari penelitian terdahulu tersebut peneliti ingin mengembangkannya dengan permasalahan yang sudah peneliti amati sebelumnya. membandingkan hasil antara kaki dominan dan non-dominan dirasa tidak cukup untuk dapat mengembangkan permainan seorang pemain sepakbola. Oleh karena itu peneliti berniat untuk meneliti mengenai "**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL ANTARA KAKI DOMINAN**

DAN NON-DOMINAN TERHADAP KEMAMPUAN LONG PASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA". Hal ini didasari oleh keingintahuan peneliti apakah faktor fisik benar-benar berkontribusi terhadap keterampilan teknik, salah satunya adalah kemampuan *longpass*. Disisi lain, peneliti ingin mencari tahu mana yang ternyata memberikan hasil yang lebih baik apakah kaki dominan dan non-dominan pemain sepakbola. *Longpass* adalah salah satu keterampilan yang penting dalam menunjang permainan, sehingga perlu untuk mengetahui apa yang dapat berkontribusi terhadap kemampuan *longpass* dan dengan penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa kemampuan *longpass* perlu ditingkatkan.

1.2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian tidak lepas dari suatu permasalahan, sehingga diperlukan penyelesaian permasalahan untuk diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Sehubungan dengan latar belakang yang penulis kemukakan, maka penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?
- 1.2.2. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?
- 1.2.3. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?
- 1.2.4. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?
- 1.2.5. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?
- 1.2.6. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu :

- 1.3.1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
- 1.3.2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
- 1.3.3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
- 1.3.4. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
- 1.3.5. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
- 1.3.6. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola

1.4. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian, yang mana merujuk pada latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan.

1.4.1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat membantu pelatih, guru, pemain, bahkan siswa mendapatkan ilmu baru dalam meningkatkan keterampilan *longpass*.

1.4.2. Secara Praktik

Diharapkan penelitian ini dapat membantu pelatih, guru, pemain, bahkan siswa dalam menentukan latihan yang dapat berkontribusi terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola yang mana menggunakan Latihan kekuatan dan fleksibilitas untuk meningkatkan kemampuan keterampilan tersebut.

1.5. Batasan Masalah

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang peneliti ajukan, batasan penelitian sangat diperlukan untuk penelitian yang lebih terarah. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1.5.1. Variabel bebasnya adalah Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Antara Kaki Dominan dan Non-Dominan

1.5.2. Variabel terikatnya adalah Kemampuan *Longpass*

1.5.3. Sampel yang digunakan ialah 22 siswa SSB Bina Pakuan U-17