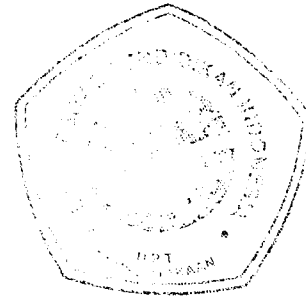


# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang Penelitian

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang populer di Indonesia, bahkan ratusan juta orang di seluruh dunia memainkan olahraga sepakbola, karena sepakbola telah menarik perhatian sebagian orang dunia, sebagai bukti bahwa olahraga sepakbola di Indonesia populer dilakukan orang berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, pria, maupun wanita untuk melakukan kegiatan permainan sepakbola, terutama di waktu sore hari. Seperti yang diungkapkan oleh Luxbacher yang diterjemahkan Agusta Wibawa (2004:v) menyatakan : “lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya”. Maksudnya orang-orang memainkan sepakbola dengan cara menyesuaikan dengan kondisi dan keadaan lingkungan orang-orang tersebut.

Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Sesuai dengan pendapat Sucipto (2000:7), yang menjelaskan bahwa: “tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan”. Hal ini berarti regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang pertandingan.

Kondisi fisik sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, karena seorang pemain sepakbola harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa: “Seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan”.

Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa: “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental”. Berdasarkan pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa taktik dalam permainan sepakbola sangat diperlukan karena ini konsep pengaturan individu, kelompok, atau tim yang berdasarkan pada peran pemain dalam struktur tim. Mental juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, karena pemain sepakbola akan selalu berada di bawah stress-stress, baik stress fisik maupun stress mental yang di sebabkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana, dan sebagainya. Terutama dalam situasi-situasi pertandingan yang menggerakkan pusat-pusat organisme yang mengatur koordinasi akal dan otot (*mind and body*) jadi seorang pemain sepakbola harus mempunyai mental yang baik.

Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola penting bagi pemain sepakbola. Karena dalam pertandingan yang sebenarnya kualitas permainan suatu tim ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Seperti yang dikemukakan oleh Scheunemann (2005:33), adalah : “Bahwa seorang pemain yang berkualitas harus memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian permainan yang memadai dan fisik yang mendukung”.

Semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat maka dengan demikian semakin meningkat pula mutu permainan sepakbola tersebut. Sepakbola pada dasarnya adalah suatu usaha untuk menguasai bola atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Jika teknik dasar sudah dikuasai, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Sucipto. Dkk (2000:17) bahwa:

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Oleh karena itu para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalannya pertandingan dan menjebol gawang lawan.

Dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan kesebelasan yang kuat terdiri dari pemain-pemain yang memiliki kerjasama tim yang baik. Untuk itu diperlukan pemain-pemain yang menguasai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola

menurut Sucipto dkk (1999/2000:17) : “(1) Menendang (kicking), (2) Menghentikan (stopping), (3) Menggiring (dribling), (4) Menyundul (heading), (5) Merampas (tackling), (6) Lemparan ke dalam (throw-in), dan (7) Menjaga gawang (goal keeping)”.

Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, teknik melempar bola ke dalam (*throw-in*) suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Seperti yang dikemukakan oleh (Sanadi, 1980 : 181).

Teknik lemparan ke dalam dapat dimanfaatkan untuk: (1) Memberikan operan kepada teman, (2) Sebagai alat penyerangan jika lemparan bola dilakukan di daerah pertahanan lawan untuk menciptakan gol, (3) Dapat digunakan untuk memperlambat permainan.

Berdasarkan pendapat di atas penulis menyimpulkan lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan teknik yang sangat penting, sering kali terciptanya gol ke gawang lawan diawali dari lemparan bola ke dalam (*throw-in*) di daerah pertahanan lawan, atau ke depan gawang lawan, sehingga dapat di selesaikan oleh pemain lain. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, tengah, belakang, harus menguasai teknik lemparan bola ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Lemparan bola ke dalam harus di lakukan dengan kedua lengan dan dilepaskan langsung di atas kepala, kedua kaki harus menyentuh permukaan lapangan saat bola dilepaskan. Seperti yang dikemukakan Luxbacher yang diterjemahkan Agusta Wibawa (2004: XI) menyatakan:

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah metode untuk memulai permainan kembali setelah bola ke luar dari garis samping. Bola harus dipegang dengan dua tangan dan dilepaskan langsung di atas kepala. Kedua kaki harus menyentuh permukaan lapangan saat bola dilepaskan.

Berdasarkan pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa pelaksanaan lemparan bola dilakukan dengan membawa bola ke belakang atas kepala serta mengayun togok atau punggung ke belakang, kemudian dengan kuat dan cepat kedua lengan diayun ke depan, dan kedua kaki harus tetap menyentuh lapangan. Hasil lemparan harus ditujukan kepada sasaran teman atau daerah yang terdekat dengan teman, sehingga dengan mudah di kuasai oleh teman dengan baik. Seperti yang dikemukakan Sukatamsi (1984:184-185) bahwa: “hal penting tentang penguasaan teknik dasar lemparan ke dalam yaitu: (1) sikap berdiri, (2) cara memegang bola, (3) cara melempar bola, dan (4) gerak lanjutan”.

Untuk mendapatkan lemparan jauh dan kuat, harus ada koordinasi dari otot yang mendukung dalam melakukan lemparan ke dalam. Secara sepintas gerakan melempar dilakukan oleh otot lengan saja, namun tidak demikian karena untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain. Berdasarkan hal tersebut pelaksanaan lemparan ke dalam memerlukan aspek power otot lengan yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok. Power otot lengan memungkinkan seseorang pemain melakukan lemparan dengan kuat, sedangkan kelentukan togok akan memberikan sudut gerakan sebagai persiapan melakukan lemparan, kedua aspek tersebut merupakan suatu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan ke dalam sehingga mampu menghasilkan kerja yang optimal.

Berdasarkan paparan uraian di atas bahwa lemparan bola ke dalam merupakan salah satu teknik penting untuk dikuasai oleh pemain sepak bola. Kemampuan melakukan lemparan bola ke dalam dipengaruhi oleh power otot lengan dan kelentukan togok seseorang. Oleh karena itu, penulis mencoba mengkaji permasalahan mengenai “Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif Pada Pemain Sepak Bola SSB Mandala Majalengka Usia 17 Tahun)”.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kelentukan togok dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan dan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang di atas penulis merumuskan tujuan permasalahan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan kelentukan togok dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat yang berarti bagi pemain dan pelatih. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara praktis diharapkan memberikan masukan kepada pelatih, khususnya pelatih sepakbola mengenai power otot lengan dan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam, sehingga dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
2. Secara teoritis diharapkan bahwa power otot lengan dan kelentukan togok dapat menunjang dan meningkatkan kualitas pemain sepakbola dalam kemampuan lemparan ke dalam, sehingga kebenaran teori dapat teruji.

### **E. Batasan Penelitian**

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak diperluas. Pembatasan yang penulis tetapkan adalah:

1. Masalah yang diteliti adalah hubungan antara power otot lengan dan kelentukan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola SSB Mandala Majalengka usia 17 tahun.
2. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Mandala Majalengka usia 17 tahun. Adapun teknik pengambilan sampelnya adalah secara total sampling.
3. Alat ukur yang digunakan adalah pengukuran power otot lengan, tes kelentukan togok, dan tes lemparan ke dalam modifikasi yang mengacu kepada modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan dari Drs. H. Nurhasan, M.Pd dan Drs. D.Hasanudin cholil, (2007)
4. Dalam hal ini penulis melakukan penelitian dengan dua variabel yaitu:
  - a. Variabel bebas yaitu power otot lengan dan kelentukan togok.
  - b. Variabel terikat yaitu kemampuan melakukan lemparan ke dalam pada pemain sepak bola SSB Mandala Majalengka usia 17 tahun.

### **F. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi ini dan memperoleh gambaran yang jelas mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu diadakan penegasan istilah sebagai



berikut:

### 1. Hubungan

Kata hubungan sama dengan korelasi. Menurut Arikunto (1996:249) korelasi adalah “penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan itu”. Dari pernyataan tersebut penulis mengartikan korelasi adalah hubungan antara dua variabel atau lebih dan memiliki tingkat keeratan.

### 2. Power Otot Lengan

Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988:200), Otot menurut kamus besar Indonesia (1990:632) adalah urat yang besar atau jaringan yang kenyal ditubuh manusia untuk menggerakkan organ tubuh. yang dimaksud power pada penelitian ini adalah kemampuan otot-otot lengan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dalam melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.

### 3. Kelentukan Togok

“Kelentukan adalah daya lentur efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas”. (Sajoto, 1988:17).

Sedangkan togok berarti tubuh yang tidak bertangan dan berkaki (KBBI, 2008:1535). Togok yang dimaksud disini adalah dimulai dari bahu sampai ke pinggang.

Berdasarkan pengertian kelentukan togok dalam penelitian ini adalah kemampuan melentukan togok atau batang tubuh sedemikian rupa sehingga berbeda dalam sikap anatomis yaitu lurus antara batang tubuh dengan tungkai.

#### 4. Hasil Lemparan bola ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan oleh lengan dari luar lapangan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan menggunakan awalan atau tanpa awalan baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki di depan. Pelaksanaan lemparan bola ke dalam membutuhkan adanya koordinasi gerakan yang tepat antara beberapa unsur, yaitu : 1) power lengan saat melakukan gerak ayunan lengan-bahu yang membawa bola mulai dari depan dada sampai ke belakang atas kepala, 2) kelentukan togok pada awalan dan pelaksanaan yang memberikan keluasaan gerak sendi togok agar memiliki sudut lemparan yang besar, 3) lambungan bola hasil lemparan yang optimal, 4) kedua kaki ketika melemparkan bola harus tetap menginjak tanah.

Yang dimaksud hasil lemparan ke dalam pada penelitian ini adalah melakukan lemparan dengan kuat dan cepat untuk mendapatkan hasil lemparan dengan jarak sejauh-jauhnya.

## 5. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola berdasarkan pendapat Sucipto (2000:7) menjelaskan bahwa :

“sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya”.

