

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga yang populer di dunia tidak terkecuali di Indonesia yang penduduknya mendominasi sebagai penikmat dan pelaku dalam sepakbola, semua kalangan dapat menikmati dan berperan dalam sepakbola tanpa terkecuali. Sepakbola merupakan permainan beregu yang mengandalkan kolektivitas tim. Seperti yang dikatakan Sucipto dkk (2000;7) bahwa : “Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 pemain salah satunya penjaga gawang.” Jadi sepakbola sangat membutuhkan kerjasama dan kekompakan dari 11 pemain yang di dalam lapangan, bahkan dengan seluruh komponen tim.

Pada masa modern ini sepakbola telah menjadi bagian dari suatu karya seni yang indah karena pergerakan setiap pemainnya yang senantiasa menjadi tontonan yang sangat menarik dengan berbagai gerakan pesepakbola yang tidak bisa terpikir oleh olahragawan biasa.

Sepakbola telah mengalami banyak perkembangan ditinjau dari berbagai aspek mulai dari teknologi, sistem pertandingan, taktik, teknik dan bahkan perkembangannya, para pemain sepakbola telah memunculkan beberapa inovasi baru dalam memainkan sepakbola. Sekarang ini muncul berbagai varian dalam memainkan bola seperti futsal, *street football*, dan *freestyle soccer*.

Pada setiap sesi latihan tim-tim besar eropa seperti Barcelona, Real Madrid, Manchester United, dan tim elit dunia lainnya, para pemain mereka sering melakukan gerakan *juggling* yang tidak biasa dan bahkan sangat menakjubkan. *Juggling* yang sering dilakukan para pemeran sepakbola tersebut dinamakan *freestyle soccer*, seperti yang dilansir di <http://freestylefootball.org/about/> (2007) oleh *Freestyle Football Federation* yang mengatakan bahwa : “ *Freestyle soccer* adalah seni kreatif *juggling* bola”. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola telah

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memunculkan inovasi yang segar untuk para penikmat sepakbola dengan adanya *freestyle soccer*.

Asal mula *freestyle soccer* tidak diketahui secara pasti. Semenjak zaman Pele kemudian Maradona *juggling freestyle soccer* telah dikenalkan kepada masyarakat dunia. Mengenai hal ini dalam situs www.freestylesoccerera.com yang melansir bahwa :

freestyle has been around a while now, it's not known when exactly it began, we all know who Pele and Maradona are the showed the world their juggling skills before a match and at training" yaitu *freestyle* telah dikenal untuk waktu sekarang, itu tidak bisa diketahui kapan tepatnya dimulai, kita semua tahu siapa itu Pele dan Maradona yang telah menunjukkan kepada dunia kemampuan juggling mereka sebelum pertandingan dan pada saat latihan

Freestyle soccer sudah banyak diperlombakan baik di tingkat dunia maupun di Indonesia. Beberapa pertandingan di tingkat dunia misalnya *Red Bull Freestyle Soccer, Master Of The Game, Japan World Freestyle Soccer Contest*, dll. Sementara itu kompetisi *freestyle soccer* di Indonesia adalah *Indonesian Freestyle Meeting (IFM)*. Di tingkat dunia telah melahirkan banyak *freestylers* yang berprestasi dan menjuarai beberapa kejuaraan tingkat dunia. Dalam hal ini dalam Wikipedia.org (2007) melansir bahwa :

Beberapa *freestylers* yang telah terkenal diantaranya adalah : Hee Young Woo (Mr Woo) dari Korea Selatan, Pawel Skora (Polandia), Michal Rycaj (Polandia), Azun (Norwegia), Palle (Swedia), Victor Rubilar, Pemegang empat kali Guinness World Record dan John Farnworth, yang muncul dari Inggris *Got Talent* pada tahun 2009. Selain itu, bukan hanya lelaki yang mampu memainkan *freestyle soccer*. Sejak itu mulai menyebar di seluruh dunia semakin banyak perempuan yang menggeluti *freestyle soccer* ini. Beberapa wanita paling terkenal dalam olahraga *freestyle soccer* adalah Melody Donchet dan Indi Cowie.

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mengenai *Freestyle soccer* Wikipedia.org (2007) mengatakan bahwa: “*Freestyle soccer* juga dikenal dengan gaya bebas sepakbola di Amerika Utara yaitu seni mengekspresikan diri dengan sepakbola, ketika melakukan beberapa trik dengan menggunakan setiap bagian dari tubuh”. Oleh karena itu tubuh kita harus terlatih untuk dapat melakukan *juggling freestyle soccer* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan terencana.

Di dalam *freestyle soccer* ada beberapa aspek latihan yang harus diperhatikan untuk dapat terus meningkatkan kemampuan, karena tanpa latihan mustahil seseorang dapat meningkatkan kemampuannya, seperti yang dilansir oleh www.freestylesoccerera.com (2007) bahwa:

Kami Mempunyai peneliti yang tak terhitung untuk mengidentifikasi *Freestyle Football* (atlet *Freestyle*). Beberapa bagian yang telah kami teliti untuk dapat menambah keterampilan dalam sepakbola adalah :

1. Ball Control,
2. Ketangkasan (koordinasi mata dan kaki),
3. Keseimbangan,
4. Positioning,
5. Bertambahnya konsentrasi,
6. Kelenturan dan kekuatan,
7. Kepercayaan diri menguasai bola,
8. Antisipasi (membuat keputusan),
9. Motivasi dan tekad kuat,
10. Kecepatan (Speed).

Ini membuktikan bahwa dalam melakukan latihan *juggling freestyle soccer* dapat menambah keterampilan dalam sepakbola dan menambah kepercayaan diri untuk kemampuan yang dimiliki.

Seperti sepakbola di dalam *freestyle soccer* juga harus ditunjang dengan kondisi fisik untuk dapat membantu pelaksanaan dalam melakukan setiap sesi latihan dan dalam pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono tentang aspek latihan (1988:100-101) bahwa : “ada empat aspek latihan yang perlu

diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : a.latihan fisik, b.latihan teknik, c.latihan taktik, d.latihan mental.”. Keempat aspek ini saling berhubungan dalam menopang kinerja saat melakukan *freestyle soccer*. Sebagai *freestyler* (sebutan bagi para pelaku *freestyle soccer*) dituntut untuk dapat melakukan beberapa gerakan yang terus menerus dan menjaga agar bola dapat terus di udara tanpa jatuh ke tanah, dengan cara yang seperti itu *freestyler* harus dapat menjaga keseimbangan tubuhnya agar terus dapat mempertahankan posisi bola sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu setiap *freestyler* harus memiliki kondisi fisik yang prima untuk dapat terus melakukan gerakan-gerakan *juggling freestyle soccer*.

Dewasa ini *juggling freestyle soccer* sudah termasuk ke dalam olahraga prestasi karena telah adanya kompetisi di dalam negeri maupun di luar negeri, dan telah mendapat pengakuan dunia, oleh karena itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menjalankan latihan agar berbanding lurus dengan prestasi setiap *freestyler*, karena tanpa latihan mustahil seorang atlet dapat mendapatkan prestasi. Seperti yang dikatakan Harsono (1988:153) bahwa :

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dari berbagai aspek fisik yang menunjang dalam melakukan *freestyle soccer* mulai dari kelentukan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Keempat komponen fisik ini sangat dibutuhkan pada setiap cabang olahraga tidak terkecuali dalam keterampilan *juggling freestyle soccer*. Peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi dari beberapa kondisi fisik yaitu kontribusi dari daya tahan otot tungkai dan daya tahan *cardiovascular*. Karena kelentukan telah diteliti oleh peneliti

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sebelumnya yaitu Reza valdano S.Pd yang meneliti tentang Kontribusi Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Juggling Freestyle Soccer* (2010:64) yang menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi positif dari fleksibilitas terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebanyak 30,25%.
2. Terdapat kontribusi positif dari keseimbangan terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebanyak 31,56%.
3. Terdapat kontribusi positif dari fleksibilitas dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebanyak 98,01%.

Dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi dari beberapa aspek fisik yaitu dari fleksibilitas dan keseimbangan terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*.

Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi dari daya tahan otot tungkai dan daya tahan *cardiovascular*, karena di dalam *juggling freestyle soccer* daya tahan kekuatan pada otot tungkai dalam melakukan setiap gerakan sangat diperlukan dikarenakan gerakan teknik dasar dalam *juggling freestyle soccer* memerlukan daya tahan kekuatan otot tungkai yang sangat bagus untuk dapat melakukan gerakan-gerakan atau trik *freestyle soccer* yang berkesinambungan dengan perpaduan dari beberapa trik dasar *freestyle soccer*, dan dapat mengurangi kegagalan dalam melakukan sebuah trik.

Harsono (1988:202) mengatakan bahwa: "...hampir semua cabang olahraga membutuhkan daya tahan kekuatan otot yang tinggi". ini membuktikan bahwa seluruh cabang olahraga termasuk *freestyle soccer* membutuhkan daya tahan kekuatan otot yang sangat tinggi.

Selain itu penulis juga sangat tertarik untuk dapat menemukan kontribusi dari daya tahan *cardiovascular* karena seperti yang diungkapkan oleh Kosasih (1993:43) bahwa: "Kegiatan olahraga selalu sejalan dengan aktivitas alat-alat tubuh lainnya terutama jantung". Dan Harsono (1988:155) menambahkan bahwa :

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian di atas adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*; *cilculatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; cardio berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung)”

Dengan demikian *freestyle soccer* juga membutuhkan daya tahan *cardiovascular* karena dalam pelaksanaannya membutuhkan kebugaran yang sangat bagus untuk dapat menunjang pelaksanaan dalam latihan ataupun dalam pertandingan, agar dapat meningkatkan prestasi yang diinginkan, seperti yang dilansir di *www.thewffa.com* (2013:1) bahwa : “WFFA telah menetapkan bahwa pertandingan *freestyle soccer* berlangsung 3-4 menit dalam babak penyisihan sedangkan dalam babak final 4-5 menit waktu yang diberikan kepada peserta dalam setiap pertandingannya”. Ini merupakan tuntutan untuk setiap *freestyler* agar dapat melakukan trik-trik *freestyle soccer* dalam waktu yang telah ditentukan oleh WFFA (*World Freestyle Football Asosiation*) dan terus dapat dilatih dalam setiap sesi latihannya.

Oleh sebab itu *freestyle soccer* termasuk kedalam olahraga daya tahan campuran antara aerobik dan anaerobik karena pelaksanaannya lebih dari 2 menit dan tidak sampai lebih dari 8 menit seperti yang dijelaskan oleh Griwijoyo (2007:112) tentang kriteria durasi (lama-waktu) olahdaya anaerobik dan aerobik yaitu :

Pembagian menurut durasi didasarkan pada lama-waktu yang dapat dipertahankan pada penampilannya yang maksimal (repetisi maksimal), khususnya pada olahraga dengan intensitas yang homogen. Pembagian menurut durasi waktu adalah sebagai berikut : 0-2 menit (anaerobik dominan), 2-8 menit (campuran aerobik + anaerobik), > 8 menit (aerobik dominan).

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR TERHADAP KETERAMPILAN *JUGLING FREESTYLE SOCCER***.

B. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan dari permasalahan-permasalahan yang sudah dijelaskan di latar belakang, bahwa di dalam *juggling freestyle soccer* dibutuhkan beberapa komponen fisik seperti kelentukan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan untuk menunjang dalam melakukan beberapa trik *juggling freestyle soccer* baik pada saat latihan maupun dalam pertandingan.

Dalam kontes ataupun pertandingan *juggling freestyle soccer* dilangsungkan dalam waktu 3-4 menit dalam babak penyisihan dan 4-5 menit dalam babak final, ini membuktikan bahwa keterampilan *juggling freestyle soccer* membutuhkan daya tahan otot tungkai dan daya tahan cardiovascular.

Kedua komponen fisik ini dibutuhkan dalam setiap sesi latihan ataupun dalam pertandingan karena daya tahan otot tungkai yang baik dapat terus mempertahankan bola agar tetap di udara tanpa bola jatuh ke tanah dengan trik-trik yang bervariasi tanpa merasakan kelelahan otot yang berarti. Dan daya tahan cardiovascular untuk menuntut konsentrasi setiap freestyler terjaga dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan daya tahan otot tungkai terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*?

- b. Apakah terdapat kontribusi signifikan daya tahan *cardiovascular* terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer*?
- c. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan daya tahan otot tungkai dan daya tahan *cardiovascular* secara bersama-sama terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi dari daya tahan tungkai dan daya tahan *cardiovascular* terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer*.

2. Tujuan Khusus

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari daya tahan otot tungkai terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer*.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari daya tahan *cardiovascular* terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer*.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari daya tahan otot tungkai dan *cardiovascular* secara bersama-sama terhadap keterampilan *jugling freestyle soccer*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini, penulis berharap dapat memberi kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat menjadi sumbangan ilmu, dan pengetahuan tambahan di dalam *freestle soccer* dalam hal pengembangan di bidang kondisi fisik. Selain

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

itu juga dapat memberikan sumbangsih bagi lembaga dalam mengembangkan ilmu mengenai olahraga. Selain itu penelitian ini dapat menjadi alat untuk dapat mengembangkan komunitas positif yang ada di Jawa Barat khususnya, dan di Indonesia pada umumnya untuk dapat mewadahi anak muda dengan komunitas yang positif seperti *freestyle soccer*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, ini dapat menjadi acuan bagi para calon pelatih, atau pemegang komunitas *freestyle soccer*, dan untuk USB UPI yang telah memiliki divisi *freestyle soccer* untuk dapat digunakan sebagai pembinaan dalam pelatihan dari segi kondisi fisik yaitu dalam hal daya tahan otot tungkai, dan daya tahan *cardiovascular* pada *freestyle soccer*.

E. Sistematika Penulisan

Setelah data penelitian diolah hasilnya akan disusun secara berurutan dalam bentuk sistematika skripsi, seperti :

Pada BAB 1 pendahuluan penulis menjelaskan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian yang terdiri atas tujuan khusus dan tujuan umum, manfaat penelitian yang menjelaskan tentang manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan sistematika penyusunan skripsi.

Pada BAB II membahas tentang hakikat sepakbola, teknik dasar sepakbola, hakikat *juggling*, hakikat *juggling freestyle soccer*, hakikat kemampuan fisik, analisa gerak teknik keterampilan *juggling freestyle soccer*, hakikat daya tahan otot tungkai, hakikat daya tahan *cardiovascular* dan hubungan daya tahan otot tungkai dan daya tahan *cardiovascular* terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*.

Pada BAB III membahas tentang lokasi penelitian dan subyek penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, metode penelitian, batasan istilah, instrumen penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada BAB IV membahas tentang hasil pengolahan data dan analisis, diskusi penemuan, dan pembahasan data.

Pada bab yang terakhir ini membahas tentang kesimpulan, saran dari skripsi ini, dan rekomendasi yg ditunjukkan penulis dari hasil penelitian.

