

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling terkenal di dunia, terbukti dengan adanya 209 negara yang terdaftar di FIFA memiliki timnas dan liga yang bergulir disetiap negaranya masing-masing. Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia menonton permainan sepakbola setiap tahunnya. Pernyataan ini sesuai dengan Luxbacher (2004, hlm. 5) yang menyatakan bahwa :

Untuk memberikan bayangan tentang popularitas olahraga sepak bola, lebih dari 2 milyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil saat mengalahkan Italia pada final World Cup 1994, bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa televisi yang menyaksikan NFL Super Bowl 1993, 350 juta pemirsa menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan.

Sepakbola menjadi hiburan atau sebuah pertunjukan yang disenangi oleh banyak orang. Hal ini sesuai dengan penjelasan Mielke (2007, hlm. 1) menyatakan bahwa “Sepakbola bukan hanya sebagai permainan nomor satu di dunia tetapi juga berkembang menjadi olahraga pertunjukan”. Dengan popularitas yang tinggi Sepakbola juga diharuskan menjunjung tinggi sportifitas dalam permainannya sesuai dengan slogan FIFA yang mengedepankan semangat *fairplay*.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Mengenai hal ini dijelaskan oleh Sucipto,dkk (2000,hlm. 7) bahwa :

“Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumnya.

Di zaman modern ini perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari sepakbola semakin mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, dan metode pelatihannya. Harsono (1988, hlm. 101) bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dengan adanya latihan bagi anak – anak akan menambah kamus gerak atau keterampilan dalam bermain sepakbola sehingga lama kelamaan gerakan itu akan menjadi otomatisasi dan reflektif. Kemudian Harsono (1988, hlm.100) juga mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Semua aspek itu bisa di dapatkan proses latihan.

Seorang pemain sepakbola membutuhkan beberapa kemampuan diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Disamping itu, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Dalam olahraga ini pemain selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Karena dalam permainan sepakbola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. Sifat dan situasi permainan yang mengadu kecepatan dan keterampilan untuk mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan dan kekuatan menendang, unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kecepatannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali.

Seorang pemain harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik untuk melakukan akselerasi ke pertahanan lawan. Penerapan latihan yang baik dengan bentuk dan model latihan yang tepat akan memberikan perubahan yang signifikan pada siswa saat melakukan akselerasi.

Unsur kecepatan hendaklah mendapatkan perhatian khusus. Sebab latihan itu membutuhkan gerak keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki, tungkai, pinggang bahkan tulang punggung pun ikut serta pada saat melakukan gerakan memutar yang cepat. Oleh karena itu, ketika seorang pelatih melihat atletnya yang memiliki tingkat kecepatan dan kelincahan yang kurang perlu dicarikan metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan.

Dalam kecepatan ditentukan oleh gerakan berturut turut dari organ kaki yang dilakukan dengan sangat cepat, dan menggunakan anggota tubuh lainnya sangat penting, yang berguna untuk memberikan akselerasi ke objek-objek eksternal seperti sepakbola, Kecepatan juga tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu kekuatan, waktu reaksi dan fleksibilitas.

Kecepatan adalah salah satu bagian dari kondisi fisik yang mesti di miliki oleh seorang atlet sepakbola. Kecepatan berlari adalah seberapa cepat waktu seseorang menempuh jarak yang telah ditentukan dengan cara berlari secara maksimal. Seorang pemain sepakbola wajib memiliki kecepatan dalam berlari. Ruang gerak yang sempit menuntut para pemain harus berlari cepat dalam permainan sepakbola, karena hal ini sangatlah penting dalam perebutan bola dengan pemain lawan dan saat pemain belakang mengirimkan umpan terobosan ataupun umpan lambung pada pemain depan, pemain depan harus berlari secepat mungkin agar mendapatkan bola, juga saat pemain sedang membawa bola dan ada pemain lawan yang mencoba mengejar, dapat dengan mudah kita tinggalkan apabila kita memiliki kecepatan berlari yang baik. (Anggoro 2011).

Selain itu apabila terjadi serangan balik dari pemain lawan, pemain-pemain yang memiliki skill berlari yang cepat dapat dengan mudah mengejar pemain lawan dan menggagalkan serangan dari lawan. Untuk penjaga gawang juga sangat penting memiliki kecepatan berlari, bukan hanya harus memiliki lompatan yang tinggi, kecepatan berlari juga sangat penting untuk mengejar bola dan lalu menangkapnya. Menurut Irawan (2011) “Apabila pemain sepakbola tidak memiliki kecepatan berlari

yang baik atau kecepatan berlari seorang pemain itu rendah akan sangat merugikan dan menyulitkan tim untuk memenangkan suatu pertandingan, apalagi bila pemain-pemain lawan memiliki kecepatan yang lebih baik. Akan sangat sulit bagi pemain yang rendah kecepatannya untuk merebut bola dari lawan, melakukan serangan bahkan untuk bertahan dari serangan lawan”.

Dan seseorang dengan kelincahan menurut Santoso dkk (2005, hlm. 65) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. dalam situasi pertandingan di lapangan, pemain tidak hanya berlari mengiring bola akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut.

Dari paparan tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan tinggi badan dan panjang tungkai dengan kecepatan dan kelincahan. Dalam model ini maka atlet dapat mengetahui apakah tinggi badan dan panjang tungkai berpengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan. Adapun, pemikiran, perasaan, atau keterampilan berinteraksi atlet dapat berkembang melalui pembelajaran yang dirancang. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian deskriptif dengan judul **“HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA”**

## **1.2. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang di paparkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kecepatan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima?

2. Apakah terhadap hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kelincahan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kecepatan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kelincahan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan dengan kecepatan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima
2. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan dengan kelincahan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima
3. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima
4. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kelincahan atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga permainan sepak bola.

1. Di pandang secara teoritis dapat di jadikan sumbangan informasi dan keilmuaan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih sepak bola dalam upaya menambah keilmuaan bidang kepelatihan.

2. Di pandang secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih,serta para pembina sepak bola dimana pun berada tentang hubungan tinggi badan dan panjang tungkai dengan kecepatan dan kelincahan.

### **1.5. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat di perlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya, baik dari segi aktual, tenaga, biaya dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini di batas pada hal-hal sebagai berikut:

1. Sampel penelitian adalah atlet Sekolah Sepak bola Saint Prima.
2. Variabel terikat penelitian ini adalah Kecepatan dan Kelicahan.
3. Variabel bebas penelitian ini adalah Tinggi badan dan Panjang tungkai.
4. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah Tinggi badan, Panjang tungkai, Lari 60m, dan Illinois test.

### **1.6. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan sebagai berikut:

- BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti.
- BAB III : Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV : Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.

BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.