

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam permainan beregu, permainan sepak bola ini terdiri dari sebelas pemain yang berada dilapangan setiap pemain memiliki tiga masing-masing, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, sampai pemain depan dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepakbola tidak akan tercapai. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepakbola seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *long passing* (umpan jauh), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Sucipto, *et al.* (1999/2000:17) memandang agar pemain sepak bola bermain dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, sebagaimana dijelaskan bahwa:

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

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola antara lain menendang bola. Teknik dasar menendang bola dilakukan dengan beberapa cara. Mengenai hal ini Luxbacher yang diterjemahkan oleh Wibawa (1997:11) menjelaskan bahwa: " Ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan bagian dalam kaki (*in side - of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side - of the foot*), dan dengan kura-kura kaki (*instep*)".

Prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan diri atlet yang meliputi keterampilan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Harsono, (1988:100) menjelaskan bahwa: "ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, "latihan fisik, teknik, taktik, dan mental". UKM UPI sebagai salah satu lembaga kegiatan mahasiswa memiliki peran yang sangat strategis untuk mendorong persepakbolaan di tingkat mahasiswa. Fasilitas dan sarana yang tersedia sangat menunjang perkembangan sepakbola UKM UPI. Dukungan dari lembaga pendidikan sangat besar mengingat F POK UPI memiliki pakar olahraga yang memahami dunia olahraga seperti sepakbola. Namun disisi lain FPOK memiliki keterbatasan daris sisi kualitas *input* yaitu mahasiswa. Mahasiswa yang ikut serta dalam UKM UPI sangat beragam dengan kondisi fisik seperti tinggi badan, fleksibilitas, keaincahan dan kemampuan teknik bermain yang berbeda. Kondisi ini merupakan tantangan baik dalam

proses latihan maupun pengembangan potensi atlet sesuai dengan minat dan bakat.

Perbedaan tersebut terkadang menjadi persoalan yang cukup kompleks di lapangan seperti tingginya perbedaan kemampuan dalam teknik seperti menendang jauh yang akurat. Padahal kemampuan menendang sangat penting dalam sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang menekankan kerjasama sehingga anggota tim dituntut untuk memiliki kemampuan prima dalam semua teknik bermain seperti *passing*, *shooting*, *heading* dan *dribbling*.

Salah satu kemampuan yang sangat penting dalam bermain bola adalah menendang jauh. Anggota tim harus menguasai kemampuan untuk melakukan tendangan jauh. Tendangan jauh sangat penting terutama pada tipe permainan yang cepat dan agresif dengan bola-bola jauh. Tendangan jauh dilakukan tidak hanya dengan cukup menendang. Diperlukan aspek fisik dalam melakukan keterampilan menendang bola jarak jauh antara lain adalah kecepatan lari, irama langkah, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan.

Untuk melakukan teknik tendangan bola jarak jauh (*long pass*) seperti yang telah dijelaskan diatas, maka perlu ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Adapun komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik menendang bola diantaranya: power tungkai, panjang tungkai, dan fleksibilitas sendi panggul.

Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang ditunjukkan melalui gerakan eksplosif. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat” (Harsono,

1988:200). Achmad Damiri (1984:56) memandang bahwa perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan melalui gerakan eksplosif salah satu pendukungnya adalah tungkai, sebagaimana dikemukakannya bahwa: “Tungkai sesuai dengan fungsinya adalah sebagai alat gerak, sebagai alat menahan berat badan bagian atas, sebagai alat yang dapat memindahkan (bergerak), dan bisa juga menggerakkan tubuh ke atas, atau sebagai alat yang dapat digunakan untuk menendang”.

“Faktor antropometrik khususnya adalah panjang tungkai. mengemukakan bahwa: Panjang menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah: 1) tidak pendek, lanjut, 2) selama, 3) seluruh” (Poerwadarminta, 1976:708).

Tungkai adalah kelompok rangka anggota badan gerak pasif yang digerakan jika ada perintah dari sistem syaraf untuk menggerakkan otot-otot tungkai yang dikendaki. “Sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, dan ia dapat menendang dan sebagainya” (Damiri, 1984:56).

Fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang bergerak dalam ruang gerak sendi dengan seluas-luasnya, semakin luas persendian seseorang maka akan semakin luas dalam memperoleh awalan. Fleksibilitas adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (Harsono, 1988:163).

Sedangkan menurut Verducci (1980:323) dalam buku *Measurement Concepts Physical Education* menjelaskan bahwa: “The test consists of the forward long pass for distance 50 yard dash with football”. maka, untuk mengetahui pemain dapat melakukan tendangan jarak jauh harus melampaui

jarak 50 yard ( $\pm 30$  meter) dari titik awal pemain melakukan tendangan. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil tendangan jarak jauh yang baik dan benar diperlukan latihan tendangan jarak jauh (*long pass*).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul memiliki peranan penting dalam menghasilkan jarak adalah melakukan *long pass* jarak jauh. sejauh ini belum diketahui secara ilmiah berapa besar kontribusi power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap jarak yang dihasilkan adalah melakukan *long pass* pada olahraga sepak bola. Bertitik tolak pada permasalahan dikampus UPI Bandung, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang kontribusi power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap jarak *long pass* pada olahraga sepak bola.

### **B. Rumusan Masalah:**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi penelitian adalah kontribusi power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari *power tungkai* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari *panjang tungkai* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari *fleksibilitas sendi panggul* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola?

4. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan *power tungkai*, *panjang tungkai* dan *fleksibilitas sendi panggul* secara bersama-sama terhadap (*long pass*) pada olahraga sepak bola?

### C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi *power tungkai*, *panjang tungkai* dan *fleksibilitas sendi panggul* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola. Adapun penulisan merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi dari *power tungkai* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola.
2. Untuk mengetahui kontribusi dari *panjang tungkai* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola.
3. Untuk mengetahui kontribusi dari *fleksibilitas sendi panggul* terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola.
4. Untuk mengetahui kontribusi dari *power tungkai*, *panjang tungkai* dan *fleksibilitas sendi panggul* secara bersama terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola.

### D. Kegunaan Penelitian.

Penulis berharap hasil penelitian memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan teoritis mengenai teknik-teknik sepakbola terutama yang terkait dengan *long pass*.



2. Secara praktis.

a. Bagi pelatih sepakbola.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pembina dan pelatih sepakbola untuk memperbaiki kemampuan *long pass* para atlet sepakbola.

b. Bagi atlet sepakbola.

Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan yang dapat memberikan motivasi bagi para atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik yang memiliki terutama teknik *long pass*.

**E. Asumsi.**

Asumsi diperlukan dalam penelitian sebagai pegangan dan dijadikan sebagai titik tolak penelitian untuk memecahkan suatu masalah. seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:24) berpendapat bahwa anggapan dasar adalah “suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat bepijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya”.

Dalam meningkatkan kualitas pola gerak harus didukung oleh faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting di setiap cabang olahraga dalam upaya pencapaian hasil yang maksimal. Oleh karena itu, setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk memiliki kondisi fisik yang prima, seorang atlet diharuskan mengikuti program latihan yang baik dan sistematis. seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 153) sebagai berikut:

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, Power merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan sekelompok otot atau serabut otot yang berada di tungkai. Besarnya power otot berbanding lurus dengan besarnya penampang otot. Semakin besar power yang dimiliki seseorang, maka dapat dinyatakan bahwa power tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, khususnya bagi seorang pemain sepak bola untuk dapat melakukan tendangan yang cepat, kuat, dan jauh.

Selain dari faktor teknik dan faktor fisik yang dapat menentukan dalam menendang bola jarak jauh, faktor kondisi antropometrik berperan untuk menendang bola jarak jauh dengan baik diperlukan beberapa faktor penunjang salah satunya adalah panjang tungkai. Hal ini, menunjukkan bahwa dari tungkai yang panjang akan menghasilkan panjang langkah yang lebih besar, mempunyai awalan yang lebih luas pada saat akan menendang bola, menghasilkan tendangan yang lebih jauh dari pada yang bertungkai pendek.

Harsono (1988:163) memandang untuk mencapai jarak *long pass* dalam menendang bola tersebut, pemain sepak bola harus memiliki fleksibilitas sendi panggul yang baik dalam aktifitas olahraga, sebagaimana dikemukakan bahwa:

Flexibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya.



Lebih lanjut Harsono (1988:164) menjelaskan sebagai berikut:

Dengan fleksibilitas lebih baik seorang pemain basket dapat bergerak lebih lincah, seorang pelari gawang akan dapat mengambil sikap yang lebih baik diatas gawang sehingga melayangnya lebih ekonomis, seorang perenang akan dapat melakukan gerakan kaki dan lengan lebih efisien demikian pula atlet-atlet hoki, gulat, sepak bola, bulu tangkis, serta atlet-atlet dari cabang olahraga, prestasinya akan banyak tergantung dari fleksibilitas ruang gerak sendinya.

Fleksibilitas sendi panggul mempunyai peranan yang sangat penting pada saat melakukan teknik tendangan jauh (*long pass*) yaitu pada saat gerak tungkai ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan ayunan ke depan sampai gerakan dengan baik, sehingga akan memperoleh hasil tendangan jauh (*long pass*) yang maksimal. seperti yang dikemukakan Luxbacher (2004:106) sebagai berikut: "tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan kaki tersebut".

Berdasarkan pada beberapa penjelasan diatas, maka jelaslah bahwa power tungkai, panjang tungkai, dan fleksibilitas sendi panggul pemain sepak bola akan berkontribusi besar terhadap hasil tendangan jarak jauh (*long pass*) pada olahraga sepak bola.

#### **F. Hipotesis.**

Seperti yang dikemukakan Arikunto (2006:71) bahwa: "hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Berdasarkan anggapan dasar tersebut diatas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari power tungkai terhadap jarak *long pass* pada olahraga sepak bola.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai terhadap jarak *long pass* pada olahraga sepak bola.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi panggul terhadap jarak *long pass* pada olahraga sepak bola.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul secara bersama-sama terhadap *long pass* pada olahraga sepak bola.

#### **G. Metode penelitian.**

Untuk memecahkan masalah penyelidikan harus mempergunakan suatu metode yang sesuai dengan permasalahannya, sehingga dapat dikumpulkan data yang cukup dan sesuai guna pemecahan masalah. Metode yang akan digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Mengenai metode deskriptif dikemukakan oleh Soekidjo (2002:138) sebagai berikut:

Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang.

Jenis metode deskriptif yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional. Dengan menggunakan metode deskriptif korelasional, maka akan mampu mengungkapkan atau menggambarkan antara kontribusi persepsi kinestetik dan power tungkai dengan hasil keterampilan *long passing*.

Mengenai penjelasan metode deskriptif korelasional, “Penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu” (Arikunto, 2006:270). Sedangkan metode korelasional Lutan et al (2007:186) menjelaskan bahwa: “ Penelitian korelasional berusaha menyelidiki hubungan yang mungkin antara variabel –variabel tanpa mencoba untuk mempengaruhi variabel tersebut”. Penelitian korelasional menurut Irianto (2009:133) bahwa:” Penelitian korelasi merupakan menelitian tentang suatu hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

#### **H. Alokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian.**

##### 1. Lokasi.

Lokasi penelitian data dilakukan di lapangan sepakbola UPI Bandung.

##### 2. Populasi.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Untuk lebih jelas mengenai populasi “Wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2007:55).

##### 3. Sampel.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama dengan populasi. “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakterisrik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2007:55).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2007:61) sebagai berikut:

Sampling Jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Penulis menggunakan sampel sebanyak 20 orang, artinya individu dalam populasi yang dipilih adalah yang memiliki keterampilan *long pass*, karena penelitian ini terbatas pada penguasaan keterampilan *long pass*.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa UKM sepak bola UPI Bandung yang berjumlah 20 orang. Adapun alasan peneliti memilih mahasiswa UKM sepak bola UPI Bandung sebagai populasi adalah karena dianggap dapat mewakili para pelaku sepak bola.