

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas untuk menjalani hidup sehat dan bugar. Dalam berolahraga tidak hanya sehat yang didapatkan, namun dengan aktivitas olahraga seseorang akan dapat memperoleh penghargaan atas prestasi cabang olahraga yang dicapai. Untuk itu seseorang akan memberikan porsi latihan yang lebih, guna dapat bersaing dengan lainnya. Berolahraga dapat menimbulkan jiwa sportivitas yang berarti bersedia menerima kekalahan, *fair play*, dan menumbuhkan jiwa semangat yang tidak pernah menyerah untuk terus berlatih dalam meningkatkan kondisi fisik. Dari sekian banyak olahraga yang ada, salah satunya yang dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepak bola sebagai salah satu wujudnya.

Menurut Muhyi Faruq (2008) permainan sepakbola merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh, mental, sertasosial, yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitanya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk kualitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik (h: 17) Tujuan permainan sepakbola Menurut *eric.C batty* (2007) adalah mencetak gol sebanyak -banyaknya ke gawang lawan.” Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan. Karena dalam permainan sepakbola moderen (h:11)

Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Sucipto dkk (2010: 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul

(*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan dan sebagainya, Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan sedemikian rupa agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi. Permainan sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka yang bisa di pelajari dan dilakukan secara nyata dengan pengulangan-pengulangan secara kompetitif dan komprehensif agar setiap kemampuan seseorang akan bisa meningkat dan terukur dengan adanya korelasi antara fisik dan teknik dasar sepak bola.

Menurut Sucipto (2010: 34) *Dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk membawa perubahan dengan bola di bawa secara sentuh dan sentuh memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan punggung kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak akan mungkin menjadi pesepakbola yang handal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) di gunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of instep*) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) (h:17).

Sepak bola selalu di tuntutan untuk tepat dan cepat dalam bentuk apapun maka untuk menghasilkan *Dribbling* sepak bola yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang jauh selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga

kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya memiliki ukuran tungkai yang panjang, Asumsi peneliti di lapangan bahwa pemain sepakbola yang tungkainya panjang memiliki tendangan yang lebih jauh dari pada pemain yang tungkainya pendek. Menurut Amari yang dikutip oleh Yoga Dwi Nofianto (2010) mengatakan bahwa “panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari atas kaki sampai dengan trochantor mayor”. Dilanjutkan lagi olehnya bahwa komponen yang dibutuhkan untuk mendukung jangkauan kaki terhadap sasaran (bola) di antaranya adalah kemampuan biomotor, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik yang bagus didalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan ayunan kaki yang semakin kuat sehingga perkenaan kaki dengan bola akan semakin keras dan hasil tendangan yang akan dihasilkan semakin jauh. (h: 4) Menurut Harsono (2015:) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, dikarenakan kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Disetiap kita melakukan aktivitas, maka otot akan terjadi pengkerutan (kontraksi). Kemampuan kerutan atau pendekatan otot sebagai parameter (tolak ukur) kebugaran jasmani antara lain kekuatan otot meningkat, kapasitas anaerob otot dan kapasitas aerob otot. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang atlet yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan (beban) dalam aktifitas tertentu. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot merupakan komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir disetiap cabang olahraga dan kekuatan otot itu sendiri yaitu kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut (h: 177).

Dengan adanya sebuah variabel yang lengkap dan paling tidak akan memberikan kontribusi pada penelitian ini maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Kontribusi Panjang Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di SMA 1 Sungai Tebelian”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini:

1. Apakah ada Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA N 1 Sungai Tebelian.
2. Apakah ada Kontribusi hubungan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.
3. Apakah ada Kontribusi Antara Panjang Tungkai dan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan Untuk Mengetahui

1. Untuk Mengetahui Kontribusi Panjang Tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepakbola di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.
2. Untuk Mengetahui Kontribusi Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepakbola di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.
3. Untuk Mengetahui Kontribusi Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepakbola di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti guna mengembangkan ilmu yang diperoleh dibangku kuliah. Dapat dijadikan bahan kajian bagi yang ingin meneliti lebih dalam. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi para pelatih, atlet dan guru untuk selalu inovasi dalam rangka peningkatan keterampilan baik dari segi teknik, fisik dan mental serta setrategi dalam Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumbangan informasi tentang kondisi fisik dalam peningkatan Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian diantara pelatih sepak bola, guru olahraga, siswa yang terlibat ekstrakulikuler sepak bola.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu dimana peneliti melakukan pengambilan data berupa mengetes Tungkai Dan Kekuatan otot tungkai terhadap Hasil Menggiring Pada Permainan Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sungai Tebelian.

F. Definisi Operasional

Dalam penelitian operasional yang bisa di berikan oleh peneliti yaitu dimana peneliti memberikan

1. Tes kekuatan otot tungkai dengan *leg and back dynamometer*, kepada
2. Tes kecepatan lari 60 meter dimana setiap siswa akan melakukan gerakan lari sepanjang 60 meter dan secepat- secepatnya diambil waktu tercepat pada saat melakukan lari
3. Mengggiring bola di lakukan pada saat siswa berhadapan dengan beberapa halangan berupa tiang melakukan putara- putaran dari posisi strat sampai finis dan di ambil dengan stop wath.

