

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh orang tua, orang muda, bahkan anak-anak. Banyak diantara anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepakbola. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor.

Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik. Menurut Sukatamsi (1988 : 12) mengemukakan bahwa: “untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola”.

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakkan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol. Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola.

Menurut pendapat A. Sarumpaet (1992:17) bahwa: “teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah

dapat bermain sepakbola”. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa:“teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu denganbola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang”.

Salah satu teknik dasar tersebut diatas adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan teknik menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Menurut pendapat Sukatamsi (1988:163) bahwa : “Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu latihan yang terus menerus dengan memperhatikan hal-hal antara lain : a. Bola harus dikuasai sepenuhnya. b. Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain: bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai. c. Posisi badan antara bola dan lawan: pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan. d. Bola didorong dengan kaki”.

Untuk dapat menggiring bola dengan baik diperlukan latihan secara intensif secara terus menerus. Bentuk latihan menggiring bola menurut pendapat Sukatamsi (1988:164) bahwa: “(a) lari menggiring bola kemudian berputar membalik. (b) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kanan. (c) lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kiri. (d) gabungan dari latihan (a), (b), dan (c)”. Diantara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Kekuatan merupakan unsur dari semua kondisi fisik. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian keterampilan menggiring bola adalah kekuatan otot tungkai.

Dengan kata lain untuk mencapai keterampilan menggiring bola harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat lari menggiring bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah.

Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian keterampilan menggiring bola kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh.

Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, c) somato type, (bentuk tubuh: endomorphy, mesomorphy, dan ectomorphy) (M.Sajoto1988:11-13). Besar kecilnya otot benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot.

Para ahli fisiologi berpendapat bahwa pembesaran otot itu disebabkan oleh bertambah luasnya serabut otot akibat suatu latihan. Makin besar serabut-serabut otot seseorang, makin kuat pula otot tersebut. (M.Sajoto, 1988: 111). Kekuatan atau strength komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan

seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988: 58).

Menurut pendapat Harsono (1988:176) bahwa: “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud penulis disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menggiring bola. Untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan yang sering digunakan pelatih adalah weight training, circuit training, dan interval training, disamping bentuk-bentuk ada bentuk latihan yang bertujuan mengembangkan dan memperkuat. Weight Training berarti otot yang mempunyai volume besar kekuatannya juga besar.

Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Program latihan sirkuit adalah program latihan yang mengkombinasikan antara latihan kekuatan dan latihan kardiovaskular (olahraga aerobik). Circuit training dilakukan dengan banyak repetisi dan istirahat yang singkat diantara setnya. Interval training adalah serangkaian acara latihan fisik yang diulang-ulang yang diseling dengan periode-periode pemulihan.

Disamping membutuhkan kekuatan otot tungkai, untuk mencapai keterampilan menggiring bola diperlukan juga unsur fisik yang berupa kelentukan, kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan juga dibutuhkan dalam pergelangan kaki, karena dalam menggiring bola akan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura - kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh.

Dalam menggiring bola ini, kelentukan pergelangan kaki tidak berperan penuh, dalam arti tidak harus menggunakan kelentukan maksimal. Setiap pemain dalam menggerakkan pergelangan kakinya pada saat menggiring bola, kelentukan yang dibutuhkan atau sudut yang dibutuhkan pergelangan kaki sesuai dengan keinginan pemain (pemain merasa rileks atau sesuai dengan gayanya).

Menurut pendapat Suharno (1986:51), mengemukakan bahwa: keuntungan bagi seorang pemain sepakbola apabila memiliki kelentukan yang baik yaitu: 1). Cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik, tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera pada otot, 2). Membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, kekuatan otot tungkai yang baik dari seorang pemain diharapkan akan menunjukkan keterampilan menggiring bolanya, sedangkan kelentukan yang baik dari seorang atlet diharapkan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dan dapat mendukung keterampilannya.

Apabila kedua unsur tersebut diterapkan dalam teknik menggiring bola maka akan menghasilkan teknik menggiring bola dengan keterampilan yang tinggi. SSB Portis Saentis mempunyai anggota pemain yang terbagi dalam tiga kelompok usia, yaitu kelompok Anak-anak usia 13-14 tahun yang berjumlah 24 pemain, junior usia 15-16 tahun berjumlah 23 pemain dan kelompok senior 18 tahun ke atas yang berjumlah 30 pemain.

Kegiatan SSB Portis Saentis dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu sore pada Pukul 16.00-18.00 Wib, pelaksanaan SSB Portis Saentis

bertujuan untuk melatih pemain-pemain yang berbakat dalam bidang sepakbola, dan mampu menerapkan skill nya dalam sepak bola dan meningkatkan prestasinya baik di klub maupun individu masing-masing.

Dalam hal ini peneliti melihat dari hasil uraian diatas bahwa para pemain SSB Portis kurang mampu dalam melakukan skill keterampilan menggiring bolanya serta penerapan latihan kondisi fisik kurang, dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki, dan keterampilan menggiring bola.

Seperti uraian diatas juga dikatakan bahwa faktor pencapaian dalam keterampilan menggiring bola harus dikuasai sejak usia dini agar para pemain SSB Portis Saentis yang berusia 13-14 Tahun mampu menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola terutama dalam keterampilan menggiring bola dapat melekat erat didalam jiwa mereka sehingga mampu menerapkannya pada saat setiap latihan maupun pada saat bertanding dengan tujuannya yaitu dapat meraih prestasi sepakbola.

Oleh karena itu yang telah dituliskan diatas dalam hal menggiring bola merupakan teknik dasar sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Bertitik tolak dari pendapat di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **“Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Bagi Pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013 Pada Usia 13-14 Tahun?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013 Pada Usia 13-14 Tahun?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013 Pada Usia 13-14 Tahun?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola bagi Pemain SSB Portis Saentis Percut 2013?”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013.
2. Mengetahui kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013.

3. Mengetahui kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Bermanfaat bagi pemain Klub SSB PORTIS sebagai sumber informasi tentang kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki yang dimilikinya saat ini dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola.
2. Memberikan gambaran bagi para pelatih sebagai sumber informasi tentang kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Berguna bagi perkembangan ilmu, khususnya pada disiplin ilmu yang disajikan dalam penelitian ini.