

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Bandyopadhyay & Naha (2019) Sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dunia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Antusiasme masyarakat terhadap sepakbola sangat tinggi terutama pada World Cup Qatar 2022, seluruh lapisan masyarakat mendukung tim favorit nya ketika bertanding. Qatar sukses menjadi tuan rumah dan Qatar menjadi salah satu negara yang menggunakan berbagai teknologi untuk menunjang kesuksesan turnamen yang diadakan 4 tahun sekali ini, selain itu World Cup Qatar 2022 ini dijadikan untuk menunjukkan kemampuan tim negara sepak bola terbaik. World cup 2022 dimenangkan oleh Argentina yang mampu mengalahkan Prancis, yang dimana Messi menjadi pemain terbaik pada perhelatan 4 tahun sekali ini dan Mbappe menjadi *top scorer*. Tidak hanya sampai disitu saja pada bulan Desember 2022 tim nasional Indonesia sedang mengikuti piala AFF yang diadakan 2 tahun sekali yang diikuti negara-negara se-Asia Tenggara, akan tetapi di piala AFF sebelumnya Indonesia belum mampu menjadi juara 1 meskipun seringkali tim nasional Indonesia masuk dalam final.

Prestasi cabang olahraga sepak bola di Indonesia di anggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya, masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepak bola nasional. Pembinaan sepak bola sejak usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepak bola, karena pembinaan sejak usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Sekarang banyak sekolah sepak bola (SSB) yang membina anak usia dini yang banyak mencetak pemain profesional dan diharapkan mampu mencetak pemain sepak bola yang berkualitas.

Faktor penting yang berpengaruh untuk mencetak pemain profesional yang berkualitas yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah dan baik, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Adapun macam teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, meliputi: teknik *dribble* (menggiring), *juggling* (menimang bola), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *throw-in* (lemparan kedalam), *heading* (menyundul), *tricks and turns* (mengecoh dan membalik), *shooting* (menendang), tendangan *chip* dan *volley*, bergerak melewati lawan, ketrampilan bertahan, *goalkeeping* (penjaga gawang), tendangan bola mati, teknik menyerang dan bertahan. Seorang pemain harus memahami teknik dasar dalam bermain sepak bola dan salah satunya adalah umpan jarak jauh (*long passing*). Umpan jarak jauh dalam sepak bola merupakan salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena

tujuan umpan jarak jauh adalah untuk membatu penyerangan sehingga terjadinya peluang yang kemudian untuk menciptakan goal. Kemampuan umpan jarak jauh ini sangat berguna, jadi jika pemain mampu melakukan umpan jarak jauh dengan akurat maka akan terciptanya goal. Dalam melakukan umpan jarak jauh ini seorang pemain membutuhkan komponen kebugaran jasmani yaitu daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai.

Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Dalam melakukan umpan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang jarak jauh dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Menurut Adhi (dalam Yahya Tohari et al., 2022) daya ledak otot tungkai sendiri kemampuan rangkaian otot mulai pangkal paha sampai ujung kaki untuk melakukan gerakan yang kekuatan secara cepat dan maksimal.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil umpan jarak jauh selain latihan yang rutin, salah satunya adalah perkenaan bola pada kaki, umpan jarak jauh yang keras dan akurat serta penguasaan teknik dasar yang baik dari pemain. Pemain harus mampu menyalurkan tenaga yang kuat pada kaki yang menendang bola dengan kecepatan yang baik agar dapat menghasilkan umpan jarak jauh yang akurat. Sedangkan untuk menghasilkan umpan jarak jauh yang tepat dan akurat, pemain harus memperkirakan kekuatan tendangan dan ke arah mana bola akan dituju. Ketepatan hasil umpan jarak jauh (*long pass*) merupakan hasil akhir dari proses awal menendang bola dengan cara melambung sampai jatuhnya bola ke sasaran. Akibat dari kurangnya penguasaan teknik dasar *long pass* yang dimiliki pemain, maka hasil *long pass* yang dilakukan pemain dari segi kekuatannya maupun akurasinya masih kurang baik. Saat pemain akan menendang bola, letak kaki tumpu terlalu dekat dengan bola dan posisi kaki tendang kurang ditarik ke belakang sehingga ketika diayunkan kedepan mengenai bola, laju bola tidak cepat. Selain itu, perkenaan kaki pada bola tidak tepat di punggung kaki bagian dalam dan bagian

bola yang ditendang tidak tepat di tengah-tengah bawah bola sehingga bola tidak melambung tinggi. Sikap badan kurang menjaga keseimbangan karena lengan tidak dibuka kesamping badan. Pandangan mata kurang konsentrasi terhadap bola dan ke arah sasaran sehingga tidak tepat mengenai sasaran.

Selain mengandalkan ledak otot tungkai dalam teknik tendangan umpan jarak jauh juga tidak lepas dari pengaruh panjang tungkai. Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam kerja olahraga, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola.

Tim sepak bola Garuda Jaya ini merupakan salah satu sepak bola yang ada di Padang Jaya Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap. Tim ini dilatih oleh orang berpengalaman yaitu Agung Iskandar, untuk tempat latihannya berada di lapangan padang jaya Kecamatan Majenang, tim ini dibentuk sejak 7 Mei 1982 setelah sebelumnya bernama Mahkota Jaya kemudian menggantinya menjadi Garuda Jaya pada tahun 2001. Terbukti sejak awal berdirinya tahun 2001 sampai saat ini telah banyak menjuarai turnamen sepak bola di tingkat Kabupaten. Salah satunya prestasi yang membanggakan diantaranya juara 1 divisi 3 ASKAB PSSI Cilacap tahun 2018. Tim garuda jaya mampu menjadi juara 1 setelah mengalahkan tim asal Cilacap kota yang digadang-gadang akan menjadi juara 1. Tidak sampai disitu saja, pemain garuda jaya banyak menyumbangkan pemian-pemain terbaiknya untuk mengikuti PSCS U-18 pemain tersebut diantaranya andre Aditya Lukio, Althaaf Daffa witama, Ahmad Khoerul, Claudio Bagus Pratama dan Cahya Purnomo.

Dilihat dari catatan prestasi yang telah dicapai tim Garuda Jaya Majenang dan pengamatan saat proses latihan penguasaan permainan dan keahlian individu pemainnya terlihat bahwa pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan umpan jarak jauh dimana setiap pemain mampu melakukan umpan jarak jauh dengan baik dan akurat. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan terdapat fenomena yang menarik untuk di kaji dan diteliti terkait dengan hasil umpan jarak jauh ditinjau dari berbagai aspek fisik, diantaranya daya ledak otot tungkai dan

panjang tungkai. atlet memiliki kemampuan umpan jarak jauh yang berbeda-beda dimana setiap pemain mampu melakukan umpan jarak jauh dengan baik dan akurat, contohnya pada saat divisi 3 ASKAB PSSI Cilacap tahun 2018 berlangsung tim Garuda Jaya mampu memanfaatkan umpan jarak jauh dengan baik bahkan 2 goal tercipta berkat akurasi umpan jarak jauh yang baik. Kemampuan akurasi umpan jarak jauh tidak terlepas dari daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai yang merupakan satu kesatuan yang sulit di pisahkan dan saling menunjang satu sama lain dalam rangkaian gerakan umpan jarak jauh. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain untuk menunjang umpan yang akurat serta posisi teman atau sasaran yang jauh.

Selain itu panjang tungkai juga berperan penting terhadap umpan jarak jauh yang dimana panjang tungkai berperan sebagai penopang tubuh dan sebagai ayunan kaki sebelum melakukan umpan jarak jauh. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan hasil umpan jarak jauh yang dilakukan oleh pemain yang memiliki tungkai yang panjang dan pemain yang memiliki tungkai yang pendek. Dari 25 orang pemain Garuda Jaya, ada 4 orang yang dikategorikan memiliki postur tubuh yang tinggi, diantaranya Aditya Pratama dengan tinggi badan 178 cm, Raffi Rahardian dengan tinggi badan 180 cm, Al Thaafa Daffa W dengan tinggi badan 178 cm, Fiki Mustofa dengan tinggi badan 180 cm, dengan kata lain pemain tersebut memiliki tungkai yang lebih panjang di bandingkan dengan pemain yang lain. Umpan jarak jauh yang dihasilkan oleh pemain yang memiliki tungkai panjang cukup baik dan akurat, dimana titik jatuh bola kepada teman itu akurat. Sedangkan pemain yang di kategorikan memiliki tungkai yang pendek hasil umpan jarak jauhnya berbeda-beda ada yang akurat ada juga untuk akurasinya melenceng. Menurut Komarudin (2005) seorang pemain yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya memiliki ukuran tungkai yang panjang. Pada umumnya pemain sepakbola yang tungkainya panjang memiliki tendangan yang lebih jauh baik dari pada pemain yang tungkainya pendek. (hlm.47)

Kendaki demikian, dalam sebuah tim setiap pemain dituntut harus menguasai berbagai teknik dasar tendangan, khususnya umpan jarak jauh yang memberikan kontribusi dalam terciptanya peluang untuk mencetak goal. Berawal dari fenomena

dan keterlibatan yang penulis alami terkait perbedaan hasil umpan jarak jauh, seyogyanya diperlukan penelitian untuk mengungkap faktor aspek kondisi fisik mana yang lebih dominan dan mendukung terhadap akurasi umpan jarak jauh.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang kemampuan umpan jarak jauh, dengan melihat pada daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis ingin mengambil judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Akurasi Umpan Jarak Jauh (*Long Pass*)”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas di rumuskan seberapa besar daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh. Adapun permasalahan yang akan dicari pemecahannya dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi umpan jarak jauh (*long pass* ?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara Panjang tungkai dengan akurasi umpan jarak jauh (*long pass*) ?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot dan panjang tungkai dengan akurasi umpan jarak jauh (*long pass*)?

## 1.3 Definisi Operasioanal

### a. Hubungan

Hubungan berasal dari kata hubung yang menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) artinya bersambung atau berangkaian (yang satu denganyang lain). Jadi hubungan adalah keterkaitan suatu hal dengan hal lainnya, seperti hubungan kekeluargaan, darah, dagang, diplomatik, analogi, hukum, formal, kebudayaan, variabel penelitian dan masih banyak lainnya.

### b. Daya ledak Otot Tungkai

Menurut Harsono, (dalam Yahya Eko, 2019) Power kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Menurut Herman (2019) Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot Untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek

momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendak

c. Panjang Tungkai

Menurut Rudiyanto (2012) panjang tungkai adalah jarak vertikal telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak.

d. Akurasi

Menurut Palmizal. A, (2012) akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

e. Umpan Jarak Jauh

Menurut Handoko dan Agustiyanto, (2017) Teknik umpan lambung merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepakbola. Umpan lambung mempunyai arti penting dalam permainan sepakbola, tidak sedikit peluang mencetak gol tercipta dari hasil operan lambung.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

- 1) Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh pada tim sepak bola Garuda Jaya.
- 2) Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh pada tim sepak bola Garuda Jaya.
- 3) Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh pada tim sepak bola Garuda Jaya.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

1) Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi pandangan khususnya di bidang olahraga sepak bola.

## 2) Manfaat Praktis

### a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan.

### b. Bagi Pemain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pemain tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai dengan kemampuan akurasi umpan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

### c. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai masukan dan koreksi dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang maksimal guna menciptakan pemain yang berkualitas.