

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa. Pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta kekelarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani, maka di sekolah-sekolah diseluruh tanah air tercinta diberikan pendidikan jasmani. Dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam abad serba modern pada saat ini, laju perkembangan teknologi sangat pesat, keadaan seperti ini jelas berpengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik dalam sosial budaya, politik termasuk perkembangan olahraga pada umumnya, sepak bola pada khususnya. Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang telah memasyarakat, baik secara internasional, regional nasional, maupun daerah-daerah, bahkan mulai tingkat desa sampai ke tingkat RT pun olahraga sepak bola ini bukan merupakan suatu cabang olahraga yang asing. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan sepak bola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang

seadanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan (dalam Sucipto, dkk. 2010) yang menyatakan bahwa “Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang didalamnya mengandung unsur bermain, bermain sesungguhnya merupakan kebutuhan manusia pada umumnya, tidak membedakan apakah itu untuk anak-anak, remaja ataupun orang tua” (hlm.16). Menurut Sudjarwo (2015) menyatakan bahwa sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.1). Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapangan empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5).

Tentunya faktor sarana menjadi faktor penting lainnya didalam pencapaian prestasi yaitu berlatih dengan sungguh-sungguh dan sempurna melakukan gerakan. Meskipun permainan ini sudah sampai ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang diharapkan terjadi karena pada umumnya pemain sepak bola hanya berlatih teknik dan taktik sepak bola saja. Mereka melupakan faktor penunjang yang lain yaitu kekuatan, stamina, kecepatan, keterampilan, kelincahan dan pengetahuan. Semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan (Joseph A. Luxbacher, 2001. hlm.1). Tanpa diimbangi dengan faktor-faktor penunjang tersebut, maka pemain sepak bola tidak dapat menyuguhkan permainan dengan optimal.

Seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi.

Teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah menendang dan menggiring bola. Dalam teknik menendang dan menggiring bola, seorang pemain sepak bola harus memiliki keterampilan lari jarak pendek yang unggul agar bola tidak jatuh ke tangan lawan, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepak bola. Banyak cara atau metode latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan bergerak dari pemainnya, salah satunya adalah menggunakan tes *sprint* atau lari jarak pendek. Pradana (2013), mengemukakan *sprint* atau lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Beberapa macam faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari yaitu faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari menurut para ahli antara lain: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelenturan otot tungkai.

Selain faktor fisiologis, ada faktor penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari. Menurut Sajoto (1988) dalam Pradana (2013), faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis yang meliputi, ukuran tinggi badan, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Dengan melihat latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan panjang tungkai dan berat badan dengan kecepatan lari (60 meter), maka permasalahan yang dapat dirumuskan oleh peneliti pada pemain sepak bola di ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Mandirancan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021?

- 2) Apakah terdapat hubungan berat badan terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021?
- 3) Apakah ada hubungan yang berarti antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021?

1.3. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut, maka penulis akan menguraikan penjelasan masing-masing variabel dalam poin-poin sebagai berikut:

1. Hubungan menurut wikipedia (bahasa Inggris: *relationship*) adalah kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih yang memudahkan proses pengenalan satu akan yang lain. Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah keadaan yang berhubungan yang timbul antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari pada ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Mandirancan .
2. Panjang tungkai menurut pradana (2015) “panjang tungkai adalah jarak antara panjang tumit bagian bawah sampai tulang pinggang” (hlm.5). Yang dimaksud panjang tungkai pada penelitian ini adalah panjang tungkai yang berhubungan dengan kecepatan lari pada permainan sepak bola.
3. Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Menurut Cipto Surono dalam Mabella (2000), mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Yang dimaksud berat badan pada penelitian ini adalah

berat badan yang berhubungan dengan kecepatan lari pada permainan sepak bola.

4. Menurut Sukadiyanto, (2010) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin (hlm.17). Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem *neuromuscular*. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Untuk itu dalam membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya yaitu: perbandingan antara waktu dan jarak, sehingga unsur kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Artinya, agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya. kecepatan yang di maksud dalam penelitian ini adalah kecepatan lari ekstrakurikuler sepak bola.
5. Ekstrakurikuler menurut Subagiyo (2003) “ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi” (hlm. 23). Ekstrakurikuler yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan.
6. Sepak bola menurut Subagyo Irianto (2010) adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola (hlm.3).

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara berat badan terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Mandirancan Tahun Ajaran 2020/2021.

1.5. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis

- 1) Dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan prestasi dari ekstrakurikuler dalam permainan sepak bola.
- 2) Menambah wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian sejenis tentang hubungan panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari dalam permainan sepak bola.

2. Praktis

1) Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan lari agar dapat menjadi bahan referensi untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepak bola.

2) Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan evaluasi dalam ekstrakurikuler agar mendapatkan prestasi yang lebih baik.