

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan suatu permainan bola yang sangat popular dimana permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim dalam sepakbola ini beranggotakan 11 orang. Menurut Atradinal dan Sufriani, Rika (2017) “Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling popular di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang. Permainan sepak bola menuntut kombinasi antara keterampilan teknik, strategi, dan kemampuan fisik yang baik. Salah satu kemampuan penting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan *long passing*, yaitu teknik mengoper bola dalam jarak jauh untuk membuka ruang serangan dengan memberikan umpan kepada rekan satu tim yang berada di posisi strategis, atau untuk menghalau bola guna menggagalkan serangan lawan dan menjauhkan bola dari daerah pertahanan tim. Untuk menjadi sepakbola yang sempurna, pemain harus bisa menguasai teknik dalam mengoper bola dengan menggunakan kedua belah kakinya.

Menurut Mubarok et al. (2019), *long passing* sering digunakan oleh pemain bertahan untuk menghalau bola dari area pertahanan dan oleh pemain penyerang untuk menciptakan peluang mencetak gol. Teknik ini memerlukan kombinasi antara kekuatan tendangan dan akurasi yang baik agar bola dapat mencapai target secara efektif. Oleh karena itu, keberhasilan dalam melakukan *long passing* dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik dan teknik yang mendukung.

Dua faktor fisik yang berkontribusi dalam ketepatan *long passing* adalah *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Otot tungkai memiliki peran utama dalam menghasilkan tenaga saat menendang bola, sehingga bola dapat melaju dengan kecepatan dan jarak yang optimal (Lahinda, 2019). Selain itu, koordinasi mata-kaki juga memungkinkan pemain mengontrol arah bola dengan lebih akurat,

sehingga umpan dapat mencapai target dengan presisi tinggi (Supriadi, 2015).

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *long passing* (Sidah & Mubarok, 2020) serta ketepatan *long passing* (Nirwan et al., 2021). Namun, penelitian- penelitian tersebut lebih berfokus pada hubungan secara umum tanpa menganalisis secara spesifik keterkaitan kedua faktor ini dalam ketepatan *long passing*. Selain itu, belum banyak penelitian yang meneliti hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara simultan terhadap ketepatan *long passing*. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis keterkaitan kedua faktor tersebut dalam konteks sepak bola dengan tempat penelitiannya yaitu di SSB WCP Majenang.

SSB WCP Majenang merupakan sekolah sepak bola yang ada di Majenang, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah yang langsung mendapat lisensi dari akademi WCP Gresik pimpinan legenda sepak bola Nasional Widodo C. Putra, yang terletak di daerah perbatasan antara Jawa Tengah dan Jawa Barat, dengan materi pendidikan di SSB WCP yang mengacu pada program PSSI filanesia yaitu program dasar kepelatihan sepakbola usia dini, belajar sambil bermain. Program Filanesia adalah kurikulum pembinaan usia dini yang dirancang oleh PSSI untuk membangun fondasi karakter dan gaya bermain sepak bola khas Indonesia. Filanesia dirancang untuk menanamkan nilai-nilai moral, disiplin, dan kerja sama yang tinggi kepada atlet, sehingga tidak hanya fokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga pada pembangunan karakter yang kokoh (Susanto,Ramadhan & Mirza,2023, p. 275)

Salah satu alasan SSB WCP Majenang U-17 menerapkan program filanesia adalah untuk menciptakan atmosfer pembinaan yang holistik, di mana pengembangan aspek karakter diintegrasikan dengan pelatihan keterampilan teknik seperti *long passing*. Hal ini diyakini mampu meningkatkan motivasi, disiplin, serta rasa tanggung jawab pemain terhadap perkembangan diri mereka sendiri dan tim (Andrianto & Sulistyo, 2023, p. 146).

Pengaruh program Filanesia terhadap kualitas *long passing* para atlet di SSB WCP Majenang U-17 cukup signifikan. Dengan penanaman nilai-nilai karakter, pemain menjadi lebih fokus, memiliki tingkat konsentrasi tinggi saat mengeksekusi umpan jarak jauh, serta menjaga kestabilan emosi dalam situasi kompetitif. Hasil studi menunjukkan bahwa program ini membantu peningkatan ketepatan *long passing* yang ditandai dengan peningkatan koordinasi gerak dan konsistensi operasional pemain selama latihan dan pertandingan (Fitria & Anwar, 2023, p. 121). Oleh karena itu, Filanesia tidak hanya memperkuat aspek moral dan mental pemain, tetapi juga berkontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan teknis, khususnya dalam meningkatkan kualitas *long passing*.

Menurut Riki (2021, p. 298) Filanesia adalah Suatu Pengembangan kurikulum sepakbola di indonesia yang menjadi pondasi permainan sepakbola indonesia. Kondisi kultur-geografis, sosiologis serta kelebihan-kelebihan pemain Indonesia menjadi pertimbangan tersendiri. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Nilai-nilai kebersamaan yang menjadi DNA rakyat Indonesia pun dipertimbangkan. Pertimbangan berikutnya yakni kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain Indonesia memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek.

Program tersebut diterapkan di Sekolah Sepak Bola SSB WCP, filosofi ini menekankan empat pilar dasar teknik, taktik, fisik, dan mental dengan panduan latihan yang sistematis sesuai kelompok usia. Tujuan utamanya adalah untuk menciptakan pemain yang gesit, kreatif, dan penuh determinasi, dengan mempertimbangkan karakteristik unik pemain Indonesia, serta menyelaraskan pembinaan di level akar rumput agar sejalan dengan visi sepak bola nasional.

Dengan mengadopsi Filanesia, SSB WCP Majenang akan memiliki kurikulum yang terstandarisasi, terstruktur, dan sesuai dengan visi sepakbola nasional. Hal ini bukan hanya sekedar mengikuti program PSSI, Tetapi juga memastikan metode pembinaan pemain usia dini di majenang selaras dengan

standar yang diakui secara nasional. Ini penting untuk mengembangkan potensi pemain secara optimal, membentuk karakter khas indonesia yang gesit, kreatif, dan bermental kuat dari sejak dini, serta memudahkan transisi pemain WPC Majenang ke jenjang yang lebih tinggi atau tim nasional di masa depan. Tanpa panduan standar ini, pembinaan cenderung bergantung pada preferensi pelatih, beresiko menghasilkan kesenjangan kualitas, dan menyulitkan pemain untuk beradaptasi dengan tuntutan sepakbola modern.

SSB WCP juga sangat sering mengikuti berbagai kejuaraan dan meraih penghargaan dari tingkat kota hingga provinsi seperti Juara Nasional Event di Majalengka, *Runner Up* Askab Kab. Cilacap, *Runnep Up* Piala Soeratin di Cianjur, dan Juara 3 Event Nasional FJL.

Berdasarkan observasi di SSB WCP Majenang, ditemukan bahwa hampir seluruh pemain U-17 sudah cukup baik dan terarah dalam hal ketepatan *long passing*. Hal ini terlihat dari beberapa tendangan yang mencapai target atau sesuai arah yang diinginkan ketika sedang berlatih atau bertanding. Beberapa pemain juga tidak kesulitan dalam mengontrol kekuatan tendangan dan akurasi umpan jarak jauh. Hal ini dapat diraih karena telah diberikan latihan *long passing* oleh pelatih seperti *face to face long pass* atau *one-touch long pass* dan dengan tidak hanya melatih teknik saja tetapi juga kondisi fisik pemain.

Latihan *long passing* seperti *face-to-face long pass* memiliki kelebihan utama dalam meningkatkan kekuatan dan akurasi tendangan jarak jauh, koordinasi antara mata dan kaki, serta kemampuan pemain membaca arah dan kecepatan bola. Menurut Harsono (2018), latihan teknik dasar seperti passing jarak jauh yang dilakukan secara berpasangan dapat memperbaiki kemampuan biomekanika kaki penendang melalui pengulangan gerak yang terkontrol dan umpan balik langsung dari pasangan latihan. Selain itu, latihan ini membantu pemain memahami konsep jarak dan ruang permainan (spatial awareness), sehingga dapat memindahkan bola secara efektif ke area serangan lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat Reilly dan Williams (2019) yang menyatakan bahwa latihan passing jarak jauh secara berulang akan memperkuat

kemampuan teknis sekaligus meningkatkan ketepatan distribusi bola dalam situasi pertandingan.

Sementara itu, latihan *one-touch pass* memiliki kelebihan dalam meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan, kontrol bola pertama, serta sinkronisasi antar pemain dalam situasi tekanan tinggi. Menurut Wein (2017), latihan *one-touch passing* melatih pemain untuk berpikir cepat, memproses informasi visual secara efisien, dan bereaksi dalam waktu kurang dari satu detik terhadap posisi bola dan lawan. Kelebihan lain dari latihan ini adalah meningkatnya efektivitas kerja sama tim serta tempo permainan, karena bola dapat berpindah dengan cepat tanpa memberi waktu lawan untuk menutup ruang. Sejalan dengan itu, menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), latihan dengan intensitas sentuhan minimal seperti *one-touch pass* dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular dan koordinasi motorik halus yang sangat penting dalam permainan sepak bola modern yang menuntut kecepatan dan presisi tinggi.

Latihan *face-to-face long passing* dan *one-touch long pass* sangat efektif untuk meningkatkan akurasi, kekuatan, dan kecepatan pengambilan keputusan dalam mendistribusikan bola jarak jauh, yang krusial untuk membangun serangan dan mengubah tempo permainan. Kedua latihan ini mengasah kontrol bola, komunikasi antarpemain, serta membutuhkan kondisi fisik prima seperti kekuatan dan daya ledak otot tungkai, daya tahan, keseimbangan, serta kelincahan, yang semuanya diperlukan untuk mengeksekusi umpan bertenaga dan akurat secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor fisik seperti *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi yang perlu diteliti lebih lanjut dalam kaitannya dengan ketepatan *long passing* pemain.

Menurut Karyono Sebagai pelatih SSB WCP Majenang U-17, saya melihat secara langsung bagaimana perkembangan keterampilan teknis menjadi kunci dalam membentuk kualitas permainan para pemain remaja. Salah satu aspek yang paling saya tekankan adalah kemampuan *long passing*, karena teknik ini sangat berpengaruh terhadap pola serangan, transisi permainan, dan efektivitas strategi tim

di lapangan. Oleh karena itu, saya merancang program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan agar pemain mampu mengembangkan kemampuan dasar mereka sekaligus memahami penerapan teknik dalam situasi pertandingan.

Seiring berjalannya program latihan, saya menyaksikan peningkatan yang sangat signifikan dari para pemain. Setiap sesi latihan menunjukkan bahwa fokus pada kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki benar-benar memberikan dampak yang nyata. Jarak dan akurasi *long passing* mereka meningkat, dan yang lebih penting, mereka mulai percaya diri untuk mengambil keputusan yang tepat saat harus melakukan operan jarak jauh dalam tekanan permainan. Ini menjadi bukti bahwa pendekatan latihan yang tepat sasaran dapat memberikan perubahan besar terhadap kemampuan teknis pemain.

Melalui pengamatan harian dan evaluasi selama latihan maupun pertandingan, saya melihat bahwa latihan yang dilakukan pemain bukan sekadar rutinitas, tetapi benar-benar membentuk keterampilan yang lebih matang. Pemain mampu melakukan long passing dengan lebih stabil, terukur, dan efektif. Latihan yang konsisten juga membangun kemampuan fisik dan koordinatif mereka, sehingga performa mereka terus meningkat dari waktu ke waktu. Untuk lebih jelasnya program latihannya bisa dilihat pada bagian lampiran.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor fisik yang mendukung ketepatan *long passing* sepak bola.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena long passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat menentukan efektivitas permainan, terutama dalam membangun serangan, melakukan perpindahan sisi permainan (*switching play*), serta menciptakan peluang melalui umpan jarak jauh yang akurat. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, masih banyak pemain usia muda yang memiliki teknik dasar cukup baik tetapi belum mampu melakukan long passing secara konsisten dan tepat sasaran.

Hal tersebut menimbulkan dugaan bahwa keberhasilan long passing tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek fisik seperti kekuatan dan daya ledak otot tungkai serta kemampuan koordinasi mata-kaki. Kedua komponen fisik tersebut diduga memiliki peran penting dalam menghasilkan tenaga yang cukup, mengontrol arah bola, dan menentukan ketepatan umpan jarak jauh.

Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara power otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan ketepatan long passing pada pemain sepak bola usia remaja menjadikan topik ini penting untuk diteliti lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pelatih, atlet, maupun program pembinaan sepak bola usia muda, terutama dalam merancang latihan yang lebih efektif dan terarah untuk meningkatkan kemampuan long passing pemain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet SSB WCP Majenang U-17?
- 2) Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet SSB WCP Majenang U-17?
- 3) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet SSB WCP Majenang U-17?

1.3 Definisi Operasional

1) Kontribusi

Kontribusi atau Hubungan, menurut Dedikbud dalam (Zurriyati & Mudjiran, 2021) yaitu merupakan daya dukung atau sumbangsih yang diberikan oleh sesuatu hal, yang memberi peran atas tercapainya sesuatu yang lebih baik. Jadi yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan yang

di dalamnya terdapat sebab akibat dimana ada variabel independen (variabel mempengaruhi) dan dependen (dipengaruhi) antara yang timbul akibat *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB WCP Majenang.

2) *Power* Otot Tungkai

Tungkai adalah bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki,dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya untuk menahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk Gerakan abisi. Menurut Wanena (2018) *Power* otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. *Power* ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot tungkai.

3) Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi mata kaki menurut Manurung (2019) kemampuan melakukan suatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan bagian bawah, misalnya menendang bola”. Dengan demikian dapat dikatakan koordinasi mata kaki yang baik dapat menunjang gerakan menendang bola. Sedangkan menurut Yulianto (2016) koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya.

Koordinasi mata kaki yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak anggota badan bagian bawah untuk merangkaikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya untuk bias mengoper bola jarak jauh dengan tepat.

4) Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) merupakan usaha dari tujuan yang ingin dicapainya, dalam permainan sepak bola memiliki ketepatan dapat memperbesar hasil kemenangan dalam suatu pertandingan dan juga begitu sebaliknya seringnya melakukan kesalahan akan berdampak buruk dalam suatu pertandingan bagi tim itu sendiri. Menurut (Anwar et al., 2023) mengungkapkan “Ketepatan dapat berupa

gerakan (performance) atau sebagai ketepatan hasil”. Sehingga ketepatan sangatlah berkaitan dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam.

5) *Long passing*

Mengoper (*passing*) merupakan faktor penting dalam permainan sepakbola. Untuk menjadi sepakbola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya dalam mengoper bola dengan menggunakan kedua belah kakinya. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah salahsatunya dalam mengoper jarak jauh (*long passing*). Menurut Sudjarno (2018, p.19) menge-mukakan sebagai berikut “*passing* merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot. Instep, outside of the foot*”. *Long passing* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu teknik yang menjadi permasalahan dalam penelitian

6) Sepakbola

Menurut Festiawan (2019) Sepak bola sendiri merupakan sebuah permainan yang berprioritas di lakukan melalui tungkai dan keterampilan teknik dasar sepak bola yang menjadi prioritas utama ketika teknik dasar sepak bola baik maka setiap pemain akan mengalami kemudahan dalam bergerak dan melakukan teknik dasarnya baik itu *passing, dribbling, heading* dan *shooting* sepak bola. Sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk salah satu olahraga yang diambil untuk pelaksanaan penelitian karya ilmiah.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola atlet SSB WCP Majenang U-17.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola atlet SSB WCP Majenang U-17.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola atlet SSB WCP

Majenang U-17.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

- 1) Secara Teoritis
 - a) Menambah referensi ilmiah terkait pengaruh *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *long passing* dalam sepak bola, khususnya pada pemain usia dini dan remaja.
 - b) Memberikan kontribusi dalam pengembangan studi tentang hubungan faktor fisik dengan keberhasilan teknik *long passing*, serta memperkaya literatur tentang konteks olahraga sepak bola yang berbasis pada analisis hubungan simultan antara kekuatan otot dan koordinasi motorik halus dan kasarnya.
 - c) Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi performa *long passing* dan keterkaitan faktor fisik dengan aspek psikologis atau teknik dalam sepak bola.
- 2) Secara Praktis
 - a) Memberikan masukan kepada pelatih dan pengurus SSB WCP Majenang U-17 untuk merancang program latihan yang lebih terfokus dan sistematis dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, sehingga dapat meningkatkan ketepatan *long passing* pemain.
 - b) Membantu pemain dalam memahami pentingnya latihan fisik khususnya penguatan otot tungkai dan latihan koordinasi mata-kaki agar teknik *long passing* dapat dilakukan secara lebih akurat dan konsisten selama pertandingan.
 - c) Menjadi referensi dalam penyusunan kurikulum pelatihan teknik sepak bola usia dini yang lebih inovatif dan tidak monoton, serta mendukung pengembangan kemampuan dasar yang berdampak langsung pada peningkatan prestasi atletik dan kompetitif.