

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menjadi hiburan bagi masyarakat, tetapi juga menjadi ajang kompetisi yang ketat di berbagai tingkatan, mulai dari level amatir hingga profesional. Dalam permainan sepakbola, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, salah satunya adalah lemparan ke dalam atau throw-in.

Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik yang penting dalam sepakbola, terutama ketika bola keluar dari lapangan melalui garis samping. Teknik ini bukan hanya sekedar cara untuk mengembalikan bola ke dalam permainan, tetapi juga dapat menjadi senjata taktis yang efektif jika dilakukan dengan baik. Lemparan ke dalam yang jauh dan akurat dapat menciptakan peluang mencetak gol atau memulai serangan yang berbahaya bagi tim lawan.

Kemampuan melakukan lemparan ke dalam dengan baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah panjang lengan dan kekuatan otot lengan pemain. Panjang lengan dapat memberikan keuntungan mekanis dalam menghasilkan momentum yang lebih besar saat melempar bola, sementara kekuatan otot lengan berperan penting dalam menghasilkan daya dorong yang diperlukan untuk melempar bola dengan jarak yang jauh dan tepat sasaran.

Club Indoras Kalianget Sumenep merupakan salah satu klub sepakbola yang aktif di wilayah Madura, Jawa Timur. Sebagai klub yang berupaya meningkatkan

performa dan prestasi tim, penting bagi mereka untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan pemain, termasuk dalam melakukan lemparan ke dalam. Dengan memahami hubungan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, dan kemampuan lemparan ke dalam, klub dapat mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan melakukan seleksi pemain dengan lebih tepat.

Penelitian mengenai hubungan antara faktor-faktor fisik dan keterampilan dalam sepakbola telah banyak dilakukan sebelumnya. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Manolopoulos et al. (2006) menunjukkan adanya korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan dalam sepakbola. Sementara itu, penelitian oleh Zakas (2006) mengungkapkan pentingnya fleksibilitas tubuh bagian atas, termasuk lengan, dalam performa pemain sepakbola.

Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, dan kemampuan lemparan ke dalam masih terbatas, terutama dalam konteks sepakbola Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan fokus pada atlet sepakbola Club Indoras Kalianget Sumenep.

Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara faktor-faktor fisik ini dengan kemampuan lemparan ke dalam dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan atlet dan strategi tim. Pelatih dapat merancang program latihan yang lebih terfokus untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, sementara tim manajemen dapat mempertimbangkan aspek panjang lengan dalam proses seleksi pemain, khususnya untuk posisi-posisi yang sering melakukan lemparan ke dalam seperti bek sayap.

Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang biomekanika dan fisiologi olahraga. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai optimalisasi teknik lemparan ke dalam atau pengembangan metode latihan yang lebih efektif.

Dalam konteks sepakbola modern, lemparan ke dalam semakin mendapat perhatian sebagai elemen taktis yang penting. Tim-tim elite di berbagai liga top dunia telah menunjukkan bagaimana lemparan ke dalam yang efektif dapat menjadi senjata untuk membongkar pertahanan lawan atau memulai serangan cepat. Misalnya, studi kasus yang dilakukan oleh Serrano et al. (2017) terhadap tim-tim di La Liga Spanyol menunjukkan bahwa lemparan ke dalam yang dilakukan dengan cepat dan akurat dapat meningkatkan peluang terciptanya gol.

Di sisi lain, perkembangan teknologi dalam analisis performa olahraga juga telah memungkinkan pengukuran yang lebih akurat terhadap berbagai aspek fisik dan teknis pemain. Penggunaan sistem tracking gerak dan analisis video telah membantu pelatih dan peneliti untuk mengumpulkan data yang lebih rinci mengenai biomekanika lemparan ke dalam. Hal ini membuka peluang untuk analisis yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas lemparan ke dalam.

Dalam konteks sepakbola Indonesia, penelitian semacam ini menjadi semakin relevan mengingat perkembangan liga profesional dan upaya peningkatan kualitas pemain lokal. Dengan adanya kompetisi yang semakin ketat, setiap aspek teknis dan taktis dalam permainan menjadi penting untuk dioptimalkan. Lemparan ke dalam, yang seringkali dianggap sebagai elemen sederhana dalam permainan, sebenarnya dapat menjadi pembeda dalam situasi-situasi kritis pertandingan.

Club Indoras Kalianget Sumenep, sebagai salah satu klub yang berkembang di tingkat lokal, dapat menjadi model yang baik untuk penelitian ini. Klub ini mewakili realitas sebagian besar klub sepakbola di Indonesia yang beroperasi dengan sumber daya terbatas namun memiliki ambisi untuk berkembang. Hasil penelitian ini tidak hanya akan bermanfaat bagi Club Indoras sendiri, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi klub-klub lain dengan karakteristik serupa di seluruh Indonesia.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru dalam pengembangan bakat muda di sepakbola Indonesia. Dengan memahami hubungan antara karakteristik fisik seperti panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan teknis seperti lemparan ke dalam, akademi sepakbola dan pusat pembinaan pemain muda dapat merancang program pelatihan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada diskusi global mengenai standarisasi pengukuran performa dalam sepakbola. Organisasi seperti FIFA dan konfederasi sepakbola regional telah mulai mengembangkan database yang lebih komprehensif mengenai karakteristik fisik dan kemampuan teknis pemain di berbagai level. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bagian dari upaya tersebut, memberikan perspektif dari konteks sepakbola Indonesia.

Dengan mempertimbangkan semua aspek di atas, penelitian mengenai hubungan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, dan kemampuan lemparan ke dalam pada atlet sepakbola Club Indoras Kalianget Sumenep tidak hanya relevan secara lokal, tetapi juga memiliki potensi implikasi yang lebih luas dalam pengembangan sepakbola di Indonesia dan kontribusi pada ilmu keolahragaan secara global.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan menjelaskan sebagai berikut:

1. Belum adanya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, dan kemampuan lemparan ke dalam pada atlet sepakbola di Indonesia, khususnya di level klub lokal seperti Club Indoras Kalianget Sumenep.
2. Kurangnya pemahaman mengenai pengaruh faktor fisik seperti panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan teknis seperti lemparan ke dalam dalam konteks sepakbola Indonesia.
3. Terbatasnya data empiris mengenai karakteristik fisik dan kemampuan teknis pemain sepakbola di level klub lokal di Indonesia, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif.
4. Belum optimalnya pemanfaatan teknik lemparan ke dalam sebagai elemen taktis dalam strategi permainan tim-tim sepakbola di Indonesia, termasuk Club Indoras Kalianget Sumenep.
5. Kurangnya integrasi antara pengetahuan ilmiah tentang biomekanika dan fisiologi olahraga dengan praktik pelatihan sepakbola di tingkat klub lokal di Indonesia.
6. Belum adanya standar atau panduan yang jelas dalam proses seleksi dan pengembangan pemain berdasarkan karakteristik fisik yang relevan dengan kemampuan teknis spesifik seperti lemparan ke dalam.
7. Terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas program latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pada pemain sepakbola di Indonesia.

8. Kurangnya pemahaman mengenai variasi kemampuan lemparan ke dalam di antara pemain dengan posisi yang berbeda dalam tim sepakbola.
9. Belum adanya data yang komprehensif mengenai hubungan antara karakteristik antropometri (seperti panjang lengan) dengan performa teknis dalam sepakbola di Indonesia, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan bakat jangka panjang.
10. Terbatasnya penelitian yang mengkaji bagaimana faktor-faktor seperti panjang lengan dan kekuatan otot lengan berinteraksi dengan faktor-faktor lain (seperti teknik, pengalaman, dan faktor psikologis) dalam mempengaruhi kemampuan lemparan ke dalam.

### **C. Batasan Masalah**

Kompleksitas permasalahan dalam dunia sepakbola memerlukan fokus yang terarah dalam penelitian. Untuk memastikan pembahasan yang jelas dan menghindari ambiguitas interpretasi, perlu dilakukan pembatasan ruang lingkup penelitian. Dengan demikian, studi ini akan berfokus secara spesifik pada eksplorasi hubungan antara dua variabel utama: ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan, serta pengaruhnya terhadap performa lemparan ke dalam. Subjek penelitian ini adalah para atlet sepakbola yang tergabung dalam tim Indoras Kalianget. Melalui pembatasan ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan analisis yang lebih mendalam dan terarah mengenai aspek teknis tertentu dalam permainan sepakbola.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini mengajukan pertanyaan-pertanyaan kunci sebagai berikut:

1. Sejauh mana ukuran panjang lengan berkorelasi dengan kemampuan melakukan lemparan ke dalam di kalangan pemain sepak bola klub Indoras Kalianget?

2. Bagaimana kekuatan otot lengan berhubungan dengan keterampilan lemparan ke dalam yang ditunjukkan oleh para atlet sepak bola Indoras Kalianget?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini memiliki dua tujuan utama:

1. Menganalisis korelasi antara dimensi panjang lengan dan kecakapan melakukan lemparan ke dalam di kalangan pemain sepak bola klub Indoras Kalianget.
2. Mengevaluasi hubungan antara tingkat kekuatan otot lengan dan kemampuan eksekusi lemparan ke dalam pada atlet sepak bola yang tergabung dalam tim Indoras Kalianget.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan berbagai manfaat bagi pihak-pihak terkait, meliputi:

1. Kontribusi Teoritis
  - a. Menyediakan wawasan berharga bagi para pelatih sepakbola dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan yang efektif.
  - b. Memperkaya pengetahuan pemain tentang aspek-aspek penting dalam sepakbola, mendorong peningkatan prestasi mereka.
  - c. Mengedukasi orang tua pemain tentang pentingnya latihan panjang dan kekuatan otot lengan dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam.
2. Implikasi Praktis
  - a. Bagi peneliti, studi ini memperluas cakrawala pengetahuan dan memberikan pengalaman berharga untuk pengembangan karir di masa depan.

- b. Bagi pelatih dan pemain, penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam metode pelatihan sepakbola.
- c. Bagi peserta dari tim Indoras Kalianget, studi ini memungkinkan evaluasi diri terkait kemampuan lemparan ke dalam mereka.

## **G. Definisi Operasional**

Untuk memastikan kejelasan dan konsistensi dalam pelaksanaan penelitian, perlu dilakukan definisi operasional terhadap variabel-variabel yang akan diteliti. Definisi ini bertujuan untuk menghindari perbedaan interpretasi dan menjamin keseragaman pemahaman.

1. Panjang lengan didefinisikan sebagai hasil pengukuran dimensi longitudinal lengan seseorang, baik lengan kanan maupun kiri, menggunakan metode dan instrumen pengukuran yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah meteran.
2. Kekuatan otot lengan merujuk pada hasil kuantitatif dari pengukuran kapasitas kontraktile otot-otot lengan seseorang, yang dilakukan melalui prosedur standar dan menggunakan peralatan khusus. Pengukuran ini dilakukan pada kedua lengan, kanan dan kiri. Untuk mengevaluasi kekuatan otot lengan, penelitian ini menggunakan tes push-up sebagai metode pengukuran.
3. Akurasi Throw-in diartikan sebagai tingkat ketepatan seorang pemain dalam melakukan lemparan bola ke dalam area permainan sesuai dengan aturan sepakbola. Pengukuran ini menilai kemampuan pemain untuk menempatkan bola pada target yang ditentukan melalui teknik lemparan ke dalam.

Definisi operasional ini akan menjadi panduan dalam proses pengumpulan dan analisis data, memastikan bahwa setiap variabel diukur secara konsisten dan objektif sepanjang penelitian..