

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan yang masih belum menunjukkan prestasi yang menggembirakan adalah sepak bola. Meskipun permainan sepakbola di Indonesia sudah berkembang cukup lama, tetapi sampai sekarang belum menunjukkan prestasi yang gemilang. Ditingkat Asia Tenggara saja belum mampu apalagi ditingkat internasional, meskipun banyak cara dilakukan dengan berbagai usaha seperti mengubah beberapa sistem pertandingan, mendatangkan pelatih dari luar negeri serta mengirimkan pemain untuk belajar dan berlatih diluar negeri.

Untuk dapat membantu pemain meningkatkan ketrampilan dan mencapai suatu hasil yang optimal, dibutuhkan beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan seperti:

1. Latihan fisik
2. Latihan teknik
3. Latihan taktik
4. Latihan mental (Harsono, 1998: 100)

Dari keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan, latihan fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Arti dari kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988: 57). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Meskipun sifat permainan sepak bola sangat mudah, sederhana dan banyak peminatnya baik itu mulai lapisan bawah sampai lapisan atas, disamping itu dapat juga dimainkan dari anak-anak sampai orang dewasa. Sehingga hampir setiap negara sudah mengenal dan memainkannya.

Beberapa komponen yang ada dalam kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Daya ledak otot (*muscular power*)
4. Kecepatan (*speed*)
5. Kelentukan (*flexibility*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*)
9. Ketepatan (*accuracy*)
10. Reaksi (*reaction*)
(Sajoto, 1988: 58)

Dari beberapa komponen-komponen yang terdapat didalam kondisi fisik, cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang menuntut untuk mengembangkan komponen kecepatan dan daya tahan.

Beberapa komponen kondisi fisik yang ada pada permainan sepakbola meliputi: stamina prima, tenaga yang cukup, kecepatan, Keseimbangan, daya jelajah, Daya Tahan, dan kondisi gerak yang efisien, bahkan juga kemampuan memanfaatkan zat asam secara maksimal melalui kerja jantung dan peredaran darah. (Jusuf, 1982: 179).

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu selama satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil passing bola, berlari kemudian sambil berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat. Selain itu ada juga kegiatan fisik lainnya seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), beradu badan (*body-charge*) bahkan melanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik dan benar.

Permainan sepakbola membutuhkan latihan kecepatan dan daya tahan yang kuat serta mengembangkan *stamina* supaya menjadi lebih efektif sehingga dibutuhkan program latihan berselang (*interval training*), latihan beban (*weight training*) dan lainnya, agar pemain sudah siap dalam pertandingan di lapangan serta pemain tidak kehabisan tenaga dan mampu bergerak secara terus-menerus selama 90 menit atau lebih. Seperti yang

dikatakan Syafi'i bahwa "Dengan kondisi fisik yang baik, pemain akan lebih mampu menjalankan berbagai ketrampilan teknik dan bermain dengan kemampuan maksimal. Meskipun kondisi fisik sangat penting dalam semua cabang olahraga, namun sedikit sekali ada permainan yang membutuhkan ketahanan fisik lebih dari sepakbola" (Syafi'i, 1997: 88).

Latihan kondisi fisik merupakan latihan untuk membina kemampuan fisik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tertentu. Dalam hal ini adalah cabang olahraga sepakbola. Untuk kegiatan latihan kondisi fisik, biasanya seorang pelatih atau pembina harus terlebih dahulu menganalisa tingkat kemampuan kondisi serta teknik cabang olahraga sepakbola. Untuk tujuan menganalisa, perlu adanya pengetahuan tentang fungsi anatomi tubuh yang menyangkut otot-otot yang digunakan dalam gerakan tertentu, dan cara melatihnya. Dan harus mengenal aspek fisiologisnya yang menyangkut masalah aerobik (kegiatan yang menggunakan oksigen) dan anaerobik (kegiatan tanpa menggunakan oksigen). Unsur lain adalah biomekanik yang diperlukan dalam menganalisa efisiensi gerak, kekuatan, kecepatan dan sebagainya. Tak kalah pentingnya adalah pengetahuan tentang teori latihan yang mengkaji masalah lama latihan (*duration*), beban latihan (*intensitas*), ulangan (*repetition*), masa istirahat (*recovery interval*) dan lain-lainnya.

Berdasarkan obesrvasi yang dilakukan oleh peneliti saat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Arjasa sebenarnya hampir berjalan dengan baik, karena dalam satu minggu hanya ada satu kali pertemuan sehingga hasil latihannya kurang maksimal. Tim ekstrakurikuler sepak bola di

SMA Negeri 1 Arjasa ini juga belum memiliki prestasi diberbagai kejuaraan. Program latihan yang diberikan yaitu *dribble*, *passing*, *controlling*, *heading*, dan *shooting*, hasilnya kurang memuaskan karena materi tidak diberikan secara rutin dan bertahap. Kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Arjasa pada umumnya masih kurang baik terlihat dengan adanya pergerakan atau ekspresi capek, dengan sedikitnya latihan fisik mengakibatkan siswa tidak memiliki kemampuan fisik yang baik. Banyak siswa yang sering kelelahan saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Kondisi siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan terutama saat berlatih Keseimbangan, kecepatan dan daya tahan juga mempengaruhi kondisi fisiknya sehingga siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Arjasa belum memiliki Keseimbangan, kecepatan dan daya tahan yang baik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, siswa terlihat mudah lelah pada saat berlari atau pada saat mempassing bola kepada temannya.

Latihan passing bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Arjasa dilakukan hampir disetiap pertemuan. Tetapi pada kenyataannya saat bermain sepak bola, masih banyak siswa yang sering melakukan kesalahan saat *passing* bola. Hal ini terjadi karena siswa melakukan *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* terlalu kencang, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat kearah teman sehingga salah memberi umpan terkadang hal tersebut terbawah saat pertandingan atau kompetisi. dalam pelaksanaannya hanya

dilakukan satu kali dalam satu minggu pada hari sabtu jam 15.00 hingga jam 17.00.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti semakin tertarik untuk mengkaji dalam bentuk penelitian yang berjudul "Hubungan Komponen Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Arjasa).

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Identifikasi masalah pada penelitian ini berdasarkan pada latar belakang di atas adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat keterampilan seorang pemain sepakbola, namun demikian banyak siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Arjasa .yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik.
2. Belum diketahuinya besarnya kontribusi Keseimbangan, kecepatan, Daya Tahan dan keterampilan *passing* kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Arjasa.

C. BATASAN MASALAH

Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini terbatas pada aspek kondisi fisik meliputi : keseimbangan, kelicahan, dan daya tahan pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Arjasa

2. Penelitian ini terbatas pada aspek teknik dasar *passing* kaki bagian dalam pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Arjasa.

D. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan Keseimbangan, kelincahan, Daya Tahan terhadap Keterampilan *Passing* Pada Permainan Sepak Bola di SMAN 1 Arjasa?
2. Seberapa besar hubungan Keseimbangan, kelincahan, Daya Tahan Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Permainan Sepak Bola SMAN 1 Arjasa?

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini berdasarkan dari rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui adakah hubungan Keseimbangan, kelincahan, Daya Tahan Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Permainan Sepak Bola SMAN 1 Arjasa.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan Keseimbangan, kelincahan, Daya Tahan Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Permainan Sepak Bola SMAN 1 Arjasa.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan konsep

dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat praktis:

- a. Bagi guru penjasokes, dapat mengetahui bagaimana cara membangkitkan atau member motivasi dengan pendekatan yang baik dan efektif
- b. Bagi siswa, agar mengerti pentingnya latihan yang baik
- c. Bagi peneliti, sebagai langkah awal untuk belajar melakukan proses penelitian ilmiah, sehingga nantinya dapat melakukan penelitian yang lebih baik

G.DEFINISI OPERASIONAL

1.Kodisi fisik

Menurut Mochamad Sajoto(1988:57),kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi,

2.*Passing*

Passing menurut Mielke (2007: 19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain . *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*, *passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar tetap menguasai bola.

3. Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan menurut Yudha M. saputra (1999:6), bahwa kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujaun untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

