

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, tujuannya pun bersifat mendidik untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktifitas jasmani yang erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan (fisik dan psikis).

Salah satu jenis pendidikan jasmani yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah pembinaan olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh setiap kalangan masyarakat, termasuk di Indonesia. Sampai saat ini sepakbola dianggap sebagai olahraga yang populer, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat sekolah, tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya pertandingan antar sekolah, dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa : Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Untuk mencapai prestasi keterampilan sepakbola yang baik di samping usaha mengajar dan melatih yang teratur, terarah dan *kontinue* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik dan kepercayaan diri sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. (Sajoto, 1995: 37). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan faktor utama sebelum atlet diterjunkan pada suatu kejuaraan, karena itu kondisi fisik sebagai landasan bagi seorang atlet sebelum menguasai teknik dan taktik. Dalam sesi latihan dengan fisik yang baik, seorang atlet bisa melakukan beberapa tanpa mengalami kelelahan, namun sebaliknya bila kondisi fisik lemah maka kemampuan dalam menguasai suatu teknik akan mengalami kesulitan.

Kemampuan fisik yang baik akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi dan kemahiran dalam gerak. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut seperti : kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan power. Kecakapan teknik adalah kecakapan fisik dalam melakukan unsur-unsur aktivitas olahraga secara rasional (efisien) dan efektif. Oleh karena itu untuk mendapatkan kecakapan teknik, perlu diketahui ciri-ciri dari unsur-unsur teknik cabang olahraga tersebut, agar dapat membantu tercapainya hasil yang diinginkan. Mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pematap bagi pelaku olahraga untuk mengembangkan kemampuan fisik dan *skill* dalam mencapai prestasi prima. Faktor psikologis juga memainkan peranan yang penting dalam sepakbola, meliputi : kemauan, semangat daya juang, keberanian, keyakinan diri, konsentrasi, dan sikap positif untuk dapat melakukan gerakan dengan baik.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kemampuan *long pass* para siswa di sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia relatif masih kurang, dilihat dari masih banyaknya siswa yang belum optimal dalam melakukan *long pass*. Dari permasalahan diatas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami siswa pada saat melakukan *long pass* dikarenakan kondisi

fisik para siswa yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat. Maka dapat diketahui yang menjadi dasar kesulitan adalah faktor fisik yang merupakan faktor utama yang paling berperan untuk melakukan *long pass* dengan baik.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan *long pass*, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan *long pass* dilihat dari segi kondisi fisik dan otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan *long pass*. Menurut peneliti kondisi fisik dan otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan *long pass* yaitu panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Banyak kegagalan dan kesalahan saat melakukan *long pass*.
2. Kemampuan *long pass* yang masih rendah.
3. Unsur kondisi fisik seperti panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan yang lemah mempengaruhi keberhasilan *long pass*.
4. Unsur kondisi fisik seperti panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan yang lemah mempengaruhi keberhasilan *long pass*.

### C. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Panjang tungkai yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
2. Power tungkai yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola alap-alap muada rumbia.
3. Lingkar paha yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
4. Keseimbangan yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola alap-alap muda Rumbia.
5. Kemampuan melakukan *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

### D. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia ?
2. Seberapa besar kontribusi power tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia ?
3. Seberapa besar kontribusi lingkar paha terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia ?
4. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya :

1. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
2. Kontribusi power tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
3. Kontribusi lingkaran paha terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
4. Kontribusi keseimbangan terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Bagi sekolah  
Sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi sepakbola khususnya *long pass*.
2. Bagi guru  
Sebagai informasi dalam memberikan materi sepakbola kepada muridnya, selain itu dapat membantu guru penjas dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk menunjang kemampuan *long pass* pada waktu kegiatan pemanasan maupun kegiatan inti.

### 3. Bagi pelatih

Dapat menerapkan cara melatih *long pass* yang benar dan tepat dengan terpenuhinya komponen seperti : panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan. Juga memberikan informasi dalam pembuatan program latihan untuk melatih *long pass* dengan menekankan pada unsur kondisi fisik yang paling dominan.

### 4. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui kondisi fisik paling dominan yang digunakan dalam *long pass* dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran *long pass*.

### 5. Bagi program studi

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.