

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh orang tua, orang muda, bahkan anak-anak baik oleh kaum pria maupun wanita di Indonesia. Banyak diantara anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola *profesional*, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepakbola. Oleh karena itu dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Di dalam kurikulum sekolah juga terdapat mata pelajaran penjasKes yang di dalamnya mengajarkan tentang olahraga dan permainan beregu sepakbola, hal itu juga terdapat pada SMAN 2 Padang Cermin yang juga memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang bertujuan untuk membina siswa-siswa

sekolah tersebut yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan sepakbola yang baik, hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan prestasi di bidang sepakbola.

Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik.

Menurut Sukatamsi (1984: 12) mengatakan bahwa untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola.

Hal ini membuktikan bahwa permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik kekuatan dan kelincahan yang baik. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan, oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola.

Penguasaan bola dapat ditunjukkan dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan keterampilan menggiring bola.

Dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat merubah arah dan melewati lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik karena dukungan fisik yang baik diharapkan seorang pemain atau atlet akan dapat bermain dengan baik pula.

Selain itu apabila pemain memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain dari komponen kondisi fisik,

pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, respon atau tanggapan yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon atau tanggapan sedemikian diperlukan.

Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik secara psikologi ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan latihan dan pertandingan. Selain itu apabila kondisi fisik atlet baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang diberikan oleh pelatih.

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pemain sepakbola dalam menggiring bola. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih di ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin tersebut.

Pada kenyataannya seorang guru/pelatih lebih senang melakukan latihan hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata tanpa didukung oleh latihan kondisi fisik yang mampu menunjang peningkatan kemampuan teknik yang dilatih kepada siswa nya.

Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian ini untuk mengetahui komponen fisik apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola. Di antara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kelincihan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah ditulis diatas, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola ?
2. Apakah Teknik menggiring bola merupakan teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola ?
3. Apakah komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah kekuatan otot tungkai dan kelincahan ?
4. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola belum diketahui ?
5. Apakah masih kurangnya pengetahuan guru/pelatih dan siswa tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepakbola ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah tersebut adalah ”Apakah Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 2 Padang Cermin?”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin ?
2. Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin ?
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Padang Cermin.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan penelitian ini peneliti berharap antara lain :

1. Bagi siswa
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kecepatan menggiring bola. Melalui latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan.
2. Bagi Guru Penjaskes
Sebagai salah satu metode dalam melatih sepakbola di sekolah khususnya dalam hal melatih kemampuan menggiring bola untuk mendapatkan siswa yang berbakat bermain sepakbola agar dapat memberikan prestasi di dalam ekstrakurikuler sepakbola di sekolahnya.

3. Sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola sekolah mengenai latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola.

5. Bagi Program Studi

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