

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan olah tubuh dengan gerakan-gerakan secara ritmis dan tersusun untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran. Selain memperoleh kesehatan dan kebugaran, tujuan lain orang berolahraga berbeda-beda seperti, memperoleh kesenangan atau rekreasi, meningkatkan status sosial serta sebagai ajang pencapaian prestasi. Ruang lingkup olahraga sendiri terbagi menjadi olahraga pendidikan, rekreasi dan prestasi (UU RI No. 3 Th 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI pasal 17). Dari ketiga ruang lingkup tersebut, maka olahraga prestasi merupakan salah satu ruang lingkup yang berkontribusi dalam mengharumkan dan mengangkat martabat bangsa di mata Negara lain, khususnya Indonesia sendiri. Olahraga prestasi harus dilakukan dengan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan, sehingga nantinya akan menghasilkan atlet yang berprestasi sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya, salah satunya pada cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang diminati oleh banyak orang, tidak mengenal lapisan usia dan status sosial. Menurut Djezed dalam Taheri (2017) menjelaskan, “sepak bola memiliki ide permainan yaitu berusaha memasukan bola sebanyak-sebanyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan”. Tujuan permainan ini adalah untuk memperoleh kemenangan dengan cara memasukkan bola sebanyak-

sebanyaknya ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring, satu tim terdiri dari sebelas pemain, dan satu diantara masing-masing tim bertugas sebagai penjaga gawang yang mengamankan/melindungi gawang agar tidak kemasukkan bola dari serangan lawan (Mikanda, 2014:99).

Khusus pada olahraga sepak bola, agar mendapatkan prestasi maksimal maka perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut. Faktor tersebut dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat pada diri atlet atau segala kemampuan yang dimiliki atlet, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat pada luar diri atlet atau di luar kemampuan yang dimiliki atlet seperti, pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain-lain (Syafuruddin, 2017:43).

Di samping harus memiliki komponen-komponen sebagaimana disebutkan di atas, maka unsur penting yang harus dikuasai pemain dalam olahraga sepak bola agar bisa bermain secara efektif dan efisien adalah unsur teknik. Adapun unsur teknik tersebut terbagi menjadi, teknik tanpa bola (berlari, melompat dan sebagainya) dan teknik dengan bola (operan, menendang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan ke dalam, gerak tipu, penjaga gawang dan sebagainya).

Salah satu teknik yang perlu dikuasai pemain dalam permainan sepak bola adalah teknik lemparan ke dalam (*Throw-In*). Lemparan ke dalam

merupakan salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam permainan sepak bola (Mielke, 2007:40). Lemparan ke dalam (*Throw In*) sesuai perkembangannya digunakan sebagai bentuk serangan yang tidak jarang dapat menghasilkan sebuah gol terhadap kemenangan suatu tim. Lemparan ke dalam dengan jarak yang paling jauh merupakan hal penting, apalagi hal ini dilakukan dekat mulut gawang. Semakin jauh seorang pemain bisa melempar bola, maka semakin besar pula rekan mereka menerima bola dan semakin besar peluang untuk mencetak *Goal*. Pemain harus mampu memproyeksikan bola dengan kecepatan tinggi dan sesuai terhadap sudut horizontal sehingga mendapatkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh (Linthorne & Everett, 2006). Oleh sebab itu, lemparan ke dalam memiliki peran yang sangat penting karena hal ini merupakan awal dari penyerangan terhadap bola mati lemparan ke dalam, apalagi dilakukan dekat mulut gawang lawan. Pemain dapat memanfaatkan kesempatan ini apabila pemain memiliki lemparan ke dalam dengan jarak paling jauh.

Lemparan ke dalam merupakan cara untuk memulai kembali permainan setelah bola mati (bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping) (Sukirno, 2014). Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan lengan dari luar lapangan (Sucipto dkk, 2000:36). Pemain yang memiliki lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan untuk memulai penyerangan. Apabila pertandingan memasuki babak tambahan atau mendekati menit-menit akhir, kemudian bola ke luar meninggalkan garis lapangan (dekat dengan mulut

gawang lawan), maka kemampuan lemparan ke dalam yang baik dapat menjadi faktor menguntungkan bagi kemenangan suatu tim. Oleh sebab itu, kemampuan lemparan ke dalam yang baik merupakan hal penting dimiliki pemain sepak bola (Mahardika dkk, 2020).

Mengingat pentingnya teknik lemparan ke dalam, maka tidak terlepas dari beberapa komponen fisik yang berperan seperti kelentukan dan kekuatan otot perut. Pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik, maka mempermudah pemain tersebut dalam melakukan setiap aktifitas gerak (keluasan gerak) secara maksimal. Dengan kata lain, kelentukan akan mempermudah dalam mempelajari teknik gerakan lemparan ke dalam. Sedangkan kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. Oleh sebab itu, komponen ini saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam, sehingga menghasilkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh atau maksimal.

Dari sekian banyak SSB yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota salah satunya yaitu SSB Sialang Putra. SSB Sialang Putra diketuai oleh Amri syarif, seorang tokoh masyarakat nagari Sialang. Adapun kejuaraan yang pernah diikuti SSB Sialang Putra yakni, Piala Danone U-12 di kota Padang tahun 2016 meraih final grup dan melaju ke Palembang, Piala Danone U-15 Payakumbuh tahun 2017 lolos 16 besar, piala Danone U-12 di kota Pekanbaru lolos 16 besar dan Dispora 50 kota U-15 tahun 2018 lolos ke babak 16 besar. Pada 2 tahun terakhir, SSB Sialang Putra mengalami penurunan prestasi yang drastis dibuktikan dari dua kejuaraan terakhir tidak mampu lolos ke babak 16 besar.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan dan informasi dari pelatih SSB Sialang Putra, bahwa lemparan ke dalam yang dilakukan pemain masih belum maksimal atau banyak yang menyalahi aturan dan kurang akurat. Hal ini terlihat, saat para pemain melempar bola sering melakukan hal-hal berikut: seperti kurang akurat saat melakukan lemparan, tumpuan kaki yang sering di angkat, lemparan tidak di atas kepala, perut tidak adanya hentakan atau ayunan. Kejadian-kejadian ini akan berdampak pada kesalahan-kesalahan yang menguntungkan pihak lawan. Kurangnya penguasaan pemain dalam melakukan teknik lemparan ke dalam disebabkan oleh beberapa komponen kondisi fisik yang terlibat dalam pelaksanaannya. Dari permasalahan tersebut, peneliti menduga bahwa tidak maksimalnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik berkenaan dengan kelentukan dan kekuatan otot perut. Apalagi saat ini belum adanya dilakukan tes dan pengukuran mengenai kelentukan dan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain SSB Sialang Putra.

Pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik, maka mempermudah pemain tersebut dalam melakukan setiap aktifitas gerak (keluasan gerak) secara maksimal. Dengan kata lain, kelentukan akan mempermudah dalam mempelajari teknik gerakan lemparan ke dalam. Sedangkan kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. Oleh sebab itu, komponen ini saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam, sehingga menghasilkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh atau maksimal.

Beranjak dari permasalahan yang disebutkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian berkenaan dengan hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Oleh sebab itu, perlunya suatu tes dan pengukuran untuk membuktikan bagaimanakah hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi korektif di masa akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota, sehingga dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan yang dimiliki pemain SSB Sialang Putra saat melakukan lemparan ke dalam.
2. Kekuatan otot perut yang dimiliki pemain SSB Sialang Putra saat melakukan lemparan ke dalam.
3. Koordinasi gerakan yang dimiliki pemain SSB Sialang Putra saat melakukan lemparan ke dalam.
4. Daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain SSB Sialang Putra saat melakukan lemparan ke dalam.
5. Keseimbangan yang dimiliki pemain SSB Sialang Putra saat melakukan lemparan ke dalam.
6. Sarana dan prasarana yang dimiliki SSB Sialang Putra.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup :

1. Kelentukan pemain SSB Sialang Putra.
2. Kekuatan otot perut pemain SSB Sialang Putra
3. Jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa berarti hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ?
2. Seberapa berarti hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ?
3. Seberapa berarti hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra.

3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta
2. Sebagai masukan bagi pelatih SSB Sialang Putra dalam meningkatkan teknik lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.
3. Sebagai masukan bagi pemain SSB Sialang Putra agar memiliki kelentukan dan kekuatan otot perut dalam melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi dalam mengembangkan penelitian sejenis.