

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu kebutuhan yang ada dalam kehidupan manusia ialah Olahraga. Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan membangun potensi jasmani serta sosial dalam masyarakat. Modern ini, banyak orang memahami pentingnya berolahraga. Olahraga merupakan aspek kegiatan yang harus dikembangkan pada usaha pembinaan bangsa, sehingga olahraga diharapkan akan menjadi kebutuhan hidup bagi bangsa Indonesia. Sebab olahraga dapat membentuk manusia yang sehat secara fisik dan mental serta dapat menanamkan dan memupuk sportivitas juga pengembangan prestasi. Hal tersebut berarti bahwa kesempatan untuk masyarakat berprestasi dalam bidang olahraga sangat terbuka dan tidak mengenal golongan, terutama bagi masyarakat usia dini.

Bagi anak usia dini, olahraga dapat membuat tumbuh serta kembang anak menjadi optimal baik dari segi fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan secara optimal, agar terjadi keseimbangan antara kerja otak kiri dan kanan. Keseimbangan kerja otak dapat membuat anak lebih berkonsentrasi. Pembinaan gerak pada anak sejak dini juga dapat memunculkan atlet muda yang memiliki kemampuan fisik dan mental untuk menjadi juara (Wicaksono, 2017). Terdapat berbagai macam olahraga di dunia ini salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim-nya beranggotakan sebelas pemain.

Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Dewasa ini, fisik, teknik dan taktik dalam bermain sangat diutamakan dalam permainan sepak bola. Ketiga unsur tersebut telah mengalami berbagai perubahan seiring perkembangan permainan sepak bola modern yang menuntut para pemain untuk menguasai fisik teknik, dan taktik. Tuntutan bermain menyerang sekaligus bertahan menjadi kewajiban para pemain untuk melaksanakannya di lapangan. Untuk itu dibutuhkan keterampilan tinggi di setiap posisi, termasuk posisi bertahan karena posisi yang harus menahan serangan dari lawan.

Penjaga gawang (*kipper*) merupakan salah satu palang pintu terakhir dari posisi pertahanan dalam permainan sepak bola. Seorang penjaga gawang harus menguasai teknik dasar untuk seorang penjaga gawang antara lain adalah keterampilan dasar bertahan seperti menangkap bola bawah, menengah, dan bola-bola tinggi. Kemudian keterampilan untuk memulai serangan seperti melempar, menggelindingkan bola dan lemparan jauh kepada target (*overhead/overarm throws*). Penjaga gawang yang baik harus dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut dengan cara melatihnya dengan sungguh-sungguh dan terus-menerus khususnya teknik melempar bola. Keterampilan dasar bagi seorang penjaga gawang terdapat di dua tempat : (1) keterampilan dasar bertahan, diantaranya, menangkap bola rendah, menengah, dan bola tinggi; dan (2) keterampilan untuk memulai serangan, diantaranya : menggulirkan bola, melempar, dan lemparan overhand/overarm

dengan jarak yang jauh ke target (Muzakki dkk., 2025).

Penjaga gawang adalah palang pintu terakhir bagi lawan sebelum memasukkan bola ke gawang. Sama seperti pemain lainnya penjaga gawang harus memiliki berbagai teknik dalam bermain, diantaranya menangkap, dan melempar bola (Tarigan & Siregar, 2021). Untuk melaksanakan kegiatan tersebut penjaga gawang melakukan dua bentuk teknik yaitu: Teknik yang digunakan pada saat penjaga gawang melakukan penyerangan, dan teknik yang digunakan saat penjaga gawang melakukan pertahanan.

Pencapaian kesempurnaan teknik yang baik dapat tercipta dengan melalui pembinaan sejak usia dini yang dilakukan secara berkesinambungan, oleh karena itu untuk mengembangkan bakat kemampuan siswa pada bidang olahraga salah satunya sepak bola di *Club* sepak bola NAZA FC membuat wadah untuk kegiatan Pembinaan Sepak bola Usia Dini (PSUD). Wadah ini bertujuan membina siswa untuk mendapatkan pengetahuan dan teknik sepak bola secara lebih baik dan terarah. Menjadi pemain sepak bola yang baik dibutuhkan banyak aspek teknik yang harus dikuasai dan dilatih diantaranya teknik melempar bola pada penjaga gawang untuk memberikan umpan kepada para pemain, baik pemain bertahan maupun pemain penyerang untuk kemudian diselesaikan menjadi sebuah gol.

Upaya dilaksanakan oleh wadah ini diantaranya ialah pembinaan teknik dan taktik bermain yang terdapat dalam permainan sepak bola. Penjaga gawang juga termasuk yang dilatih keterampilannya untuk menunjang kemampuan seorang gawang dalam mengamankan daerahnya. Penjelasan

sebelumnya bahwa salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh penjaga gawang adalah keterampilan melempar, terutama lemparan jauh (*overhead/overarm*). Maka penggunaan metode latihan lemparan yang digunakan untuk menyajikan latihan tersebut merupakan unsur yang penting dalam peningkatan prestasi keterampilan melampar. Oleh karena itu, untuk menghasilkan lemparan jauh yang akurat diperlukan komponen fisik seperti kekuatan, koordinasi, reaksi dan juga dibutuhkan lengan yang kuat dan panjang untuk menghasilkan lemparan yang jauh dan akurat.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Penulis hanya meneliti hasil lemparan kiper pada permainan sepak bola setelah mengukur kekuatan otot lengan dan panjang lengan masing-masing siswa.
- b. Objek penelitian ini adalah siswa *Club* sepak bola, jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan

kemampuan jauhnya lemparan *overarm* ?

- b. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* ?
- c. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan secara bersama- sama dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini anatara lain adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm*.
2. Untuk mengetahui panjang lengan dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm*.
3. Untuk mengetahui Hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan secara bersama-sama dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan guru
 - a. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk menambah kemampuan siswa dalam melalukan lemparan *overarm* dalam latihan sepak bola.

- b. Memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pelatih sepak bola maupun guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan prestasi pada olahraga sepak bola.
 - c. Memberikan gambaran kepada pelatih sepak bola, Pembina, dan guru pendidikan jasmani untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kekuatan otot lengan dan panjang lengan secara bersama-sama dengan kemampuan jauhnya lemparan *overarm*.
2. Bagi pelatih dan guru
- a. Dapat membantu meningkatkan kemampuan jauhnya lemparan *overarm* penjaga gawang sepak bola dalam bermain sepak bola, terutama untuk siswa usia dini.
 - b. Sebagai sumber informasi bagi para peneliti yang membutuhkan informasi atau sumber penelitian.

E. Definisi Operasional

Penelitian agar tidak terjadi sesuatu hal dapat di perspektifkan beragam macam dan upaya untuk mrnghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi pemain atau orang dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan pemain dapat berlari lebih

cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (I. H. Saputra, 2023).

2. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dikenal di semua lapisan masyarakat di dunia. Hal tersebut dapat dilihat dari animo masyarakat ketika ada pertandingan sepakbola di sekitar masyarakat. Terlebih lagi yang bertanding merupakan tim yang memiliki nama besar.