

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga sepak bola di Indonesia telah memosisikan dirinya menjadi olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Sepak bola sendiri sudah sejak lama dikenal di Indonesia. Dikatakan sebagai olahraga yang populer karena sudah dimainkan oleh banyak orang. Dari masyarakat di kota hingga pedesaan, anak-anak hingga orang tua serta laki-laki hingga perempuan. Pelatihan merupakan salah satu upaya untuk mencapai keberhasilan di tingkat nasional dan internasional. Proses pelatihandalam permainan sepak bola harus melalui proses yang panjang, tidak dapat dilakukan secara instan. Untuk mencapai keberhasilan atau prestasi yang optimal maka dibutuhkan ketekunan, tekad, pengorbanan, serta didasari oleh motivasi yang tinggi agar dapat hasil yang optimal.

Ada berbagai cara untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, salah satunya adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik. Jika seorang pemain memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik maka akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik juga. Menurut (Danurwinda & Sapri, 2017), “Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1) menggiring bola, (2) menendang bola, (3) Mengontrol bola. Selain itu, performa fisik juga dinilai dengan mempertimbangkan posisi pada saat bermain karena strategi dalam pola permainan telah ditemukan dari satu pertandingan ke pertandingan lainnya, antara pemain dalam setiap posisi (Mohr et al., 2003).

Dalam permainan sepak bola terdapat empat posisi yaitu penjaga gawang, pemain belakang atau bek, pemain tengah atau gelandang, dan pemain depan atau penyerang yang dimana masing-masing memiliki tugas tertentu. Setiap posisi menempati daerah tertentu, penjaga gawang adalah posisi yang bertempat di bawahmistar gawang dan bertugas menjaga agar gawang tidak kebobolan oleh tim lawan, pemain bertahan (Back) bertugas mempertahankan bola tetap di luar kotak penalti dan mencegah tim lawan melancarkan serangan, biasanya posisi ini bertempat di depan penjaga gawang, penjaga gawang biasanya bertugas mengomunikasikan

pemain bertahan agar tidak kebobolan, gelandang bertugas untuk menjaga lini tengah lapangan, gelandang biasanya yang mengatur alur permainan, Kemudian yang terakhir penyerang ini memiliki tugas mengontrol penuh serangan, karena tugas utama dari penyerang adalah mencetak gol.

Untuk mendukung prestasi seorang atlet dibutuhkan komponen fisik yang baik, komponen fisik itu meliputi kemampuan kerja fisik yang tinggi dan kecepatan recovery seperti yang dikatakan oleh (Bompa, 1999) dan (Martens, 2004), hal tersebut dapat dipersiapkan oleh para pelatih dalam masa pelatihan. Kemampuan kerja fisik yang tinggi dan kecepatan recovery berpengaruh terhadap ketahanan organ tubuh dalam melakukan kerja fisik yang berat dan kemampuan adaptasi fisiologis yang terjadi didalam tubuh akibat latihan.

Tujuan utama dalam olahraga prestasi ialah untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, untuk memenuhi capaian itu dibutuhkan latihan yang baik dan terencana. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih bersama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih secara beriringan, kesalahan yang sering ditemukan pada para pelatih ialah mereka hanya fokus menekankan pada salah satu dari beberapa aspek latihan saja contohnya hanya melatih teknik dan fisik saja namun aspek mental atau psikologis tidak terlalu diperhatikan yang akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang atlet saat pertandingan (Harsono, 1988).

Dalam menunjang prestasi atlet, dibutuhkan latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan menerapkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental (Hidayat et al., 2019). Pada sepakbola modern, metode dan bentuk latihan kondisi fisik harus disesuaikan dengan berbagai tipe pemain. Latihan bisa dibuat dengan kombinasi aspek teknik dan taktik dengan gabungan variasi latihan yang lebih kompleks (Komarudin, 2018).

Komponen latihan fisik meliputi koordinasi, kelenturan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Setiap komponen kondisi fisik perlu dilatih seksama untuk mencapai hasil yang optimal, bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangsih terhadap peningkatan prestasi atlet. Untuk mencapai hasil yang optimal, setidaknya dibutuhkan waktu 3-6 bulan dengan latihan yang dijalankan secara sistematis dan

teratur. Namun terkadang para pelatih biasanya menjalankan program latihan hanya dilakukan 1-2 bulan saja sehingga hasil yang didapat kurang optimal sehingga pada saat pertandingan pemain nampak terlihat lebih cepat mengalami kelelahan (Subarjah, 2013).

Setiap pemain tentunya memiliki tingkat daya tahan yang berbeda-beda. Hal ini perlu diketahui oleh setiap pelatih seberapa lama pemain tersebut mampu bermain secara optimal, sehingga pelatih dapat mengatur strategi kapan pemain tersebut harus diganti dan juga berapa lama pemain tersebut bisa dimainkan dan menampilkan performa yang maksimal. Namun, intensitas pergerakan setiap pemain tidak dapat diprediksi secara akurat, sehingga diperlukan analisis. Seperti yang dikatakan oleh (Kempton et al., 2015) bahwa "analisis waktu pergerakan pada pemain banyak digunakan dalam olahraga tim untuk lebih memahami tuntutan persaingan dan membuat rencana pelatihan yang disesuaikan dengan kebugaran fisik pemain". Alat *Global Positioning System* (GPS) ini diperlukan karena analisis pertandingan tidak dapat dicermati secara langsung.

Dengan bantuan GPS ini kita bisa mengetahui data-data yang dibutuhkan dalam pertandingan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan program latihan. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti manfaat GPS itu mengetahui pergerakan pemain di lapangan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan jarak tempuh yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
2. Apakah terdapat perbedaan denyut nadi yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
3. Apakah terdapat perbedaan dalam pembakaran kalori yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
4. Apakah terdapat perbedaan kecepatan yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?

### 1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan jarak tempuh yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan denyut nadi yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pembakaran kalori yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecepatan yang signifikan di setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepak bola?

Yang dimana nantinya hal ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk menyusun program latihan untuk para pemain.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh masyarakat baik secara segi teoritis maupun segi praktis. Maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat segi teoritis

Dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru dengan memberikan informasi mengenai perbedaan jarak tempuh dan denyut nadi pemain pada setiap posisi di cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadikan referensi bagi para pelatih maupun bagi para pemain itu sendiri untuk menganalisis performa bermainnya dalam bidang olahraga cabang olahraga sepakbola mengenai perbandingan jarak tempuh dan denyut nadi pemain dalam setiap posisi di cabang olahraga sepak bola.

### 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan proposal skripsi ini penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya, sebagai berikut:

1. Pada BAB I tentang pendahuluan yaitu mengenai : latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian
2. Pada BAB II tentang landasan teoritis yaitu mengenai : memberikan konteks yang jelas terhadap topik permasalahan yang diangkat

Ade Rizky, 2023

**PEMANFAATAN GPS SPORT TRACKING UNTUK ANALISIS PEMBAKARAN KALORI, DENYUT NADI, KECEPATAN DAN JARAK TEMPUH PEMAIN SEPAKBOLA PADA BERBAGAI POSISI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Pada BAB III tentang metode penelitian yaitu mengenai : desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan yaitu mengenai : temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan permasalahan penelitian, dan pembahasan penemuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya sudah dirumuskan.
5. Pada BAB V tentang simpulan dan saran yaitu mengenai : penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan peneliti terhadap hasil analisis sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.