

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di seluruh dunia, terutama di negara Indonesia. Banyak sekali anak-anak di Indonesia mempunyai mimpi menjadi pemain sepakbola profesional, bagi mereka sepakbola mempunyai makna yang berarti di kehidupan mereka sendiri, banyak sekali dari mereka mempunyai bakat di sepakbola namun terkendala oleh berbagai hal salah satunya adalah fasilitas latihan yang tidak memadai.

Permainan yang bagus membutuhkan penguasaan teknik sepakbola, dikarekan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain sepakbola. Maka untuk memperbaiki dan peningkatan kualitas didalam permainan suatu menuju prestasi, permasalahan dalam teknik menjadi penentu permainan sepakbola (Soniawan, 2018). Berdasarkan komponen olahraga prestasi tersebut, kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting bagi performa atlet. Begitu juga dalam sepakbola, setiap pemain harus menguasai unsur kondisi fisik. (Syarif Hidayat, 2014) menjelaskan bahwa Komponen dalam kondisi fisik ada 5 yaitu : Kekuatan, Daya tahan, Kecepatan, Kelenturan dan Koordinasi. Menurut pendapat di atas maka ada beberapa komponen kondisi fisik setiap pemain harus kuasai untuk menjadi pemain sepakbola berprestasi.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Pemain sepakbola saat ini aktif bersaing satu sama lain untuk meningkatkan kualitas performanya agar bisa memberikan penampilan terbaiknya dalam pertandingan agar bisa mencapai prestasi yang maksimal. Menurut (Fisik et al., n.d.) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah dapat menimbulkan masalah kesehatan kardiorespirasi pada remaja dimasa yang akan datang seperti sesak napas, serangan jantung, nyeri dada dan stroke, dimana kebugaran kardiorespirasi dapat bermanfaat untuk meningkatkan sensitivitas insulin,

Ibnu Daffa Al Fathir, 2024

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI

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

transportasi glukosa, memperbaiki sistem saraf dan menurunkan denyut jantung (Lee DC, Artero EG, Sui X, 2010).

Kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola (Syarif Hidayat, 2014) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat- singkatnya. Sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepakbola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan digunakan ketika pemain menerima umpan atau bola daerah dari rekan dan mengadakan gangguan terhadap pemain lawan pada saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi, melakukan serangan balik atau saat transisi. Kecepatan yang tinggi harus mampu dilakukan latihan berulang-ulang sehingga menjadi daya tahan kecepatan.

Daya tahan kecepatan menjadi faktor krusial dalam dunia sepakbola yang menghadapi tuntutan fisik yang tinggi. Pertandingan sepakbola modern sering melibatkan kombinasi antara sprint cepat, perubahan arah yang tiba-tiba, dan perpindahan bergerak secara dinamis. Pemain yang memiliki daya tahan kecepatan yang baik memiliki keunggulan dalam menjaga performa konsisten mereka sepanjang pertandingan.

Kemampuan aerobik (VO_2Max) adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Aerobic capacity (VO_2Max) adalah kapasitas maksimum tubuh untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen pada saat olahraga intens, yang memperlihatkan tingkat kebugaran fisik seseorang. Kerja pada VO_2Max hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama. Seorang pemain sepak bola yang memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang baik akan mampu mempertahankan performanya selama bermain di dalam suatu pertandingan. Selain itu, seorang pemain juga diharuskan untuk terus bergerak di seluruh area lapangan, baik ketika sedang menguasai maupun kehilangan bola, hal ini bertujuan untuk membuka ruang atau merebut bola agar timnya dapat mengontrol jalannya permainan. Sehingga tidak hanya kemampuan teknik saja yang diperlukan untuk menguasai pertandingan, tapi juga dibutuhkan daya tahan fisik yang prima dan konsisten selama pertandingan agar sang pemain mampu menjelajahi setiap sudut lapangan dengan optimal. Oleh karena itu, pemain diharuskan sanggup dalam menjelajahi seluruh area lapangan, sangatlah krusial dalam meraih kemenangan pada pertandingan tersebut.

Program latihan yang sukses untuk mendukung kapasitas aerobik terhadap daya tahan kecepatan dalam sepakbola harus mencakup latihan yang bersifat meniru kondisi permainan sebenarnya. Misalnya, latihan interval yang menggabungkan sprint pendek dengan jeda pemulihan dapat mempersiapkan pemain untuk perubahan kecepatan yang sering terjadi dalam pertandingan. Selain itu, latihan kecepatan dan perubahan arah dapat membantu meningkatkan daya tahan kecepatan serta responsivitas pemain terhadap situasi permainan yang dinamis. Tidak hanya itu, aspek psikologis juga memainkan peran penting dalam daya tahan kecepatan. Pemain perlu belajar mengelola tekanan dan kelelahan mental yang dapat mempengaruhi konsisten kerja mereka. Ini melibatkan pengembangan ketahanan mental, fokus, dan kemampuan untuk mengambil keputusan cepat. Dengan pendekatan sistematis, pemain sepakbola dapat meraih daya tahan kecepatan yang optimal dan bisa memberikan kontribusi positif terhadap kinerja mereka di lapangan.

Dari pemaparan latar belakang di atas, penulis bermaksud untuk mengetahui dan memberi pemahaman tentang dukungan kapasitas aerobik (VO_{2max}) terhadap pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia di latihan Daya tahan kecepatan, dengan tujuan agar mengetahui gambaran fisik pemain sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia.

Saya sebagai peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam meneliti tentang **”Dukungan Kapasitas Aerobik terhadap Latihan Anaerobic Alaktasid (Daya Tahan Kecepatan) di Sepakbola: Studi Kasus UKM Sepakbola UPI”**

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kapasitas aerobik (VO_{2Max}) atlet UKM Sepakbola UPI?
2. Bagaimana kemampuan pengulangan latihan daya tahan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI?
3. Bagaimana dukungan kapasitas aerobik terhadap proses latihan daya tahan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut :

Ibnu Daffa Al Fathir, 2024

DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIC TERHADAP LATIHAN ANAEROBIC ALAKTASID (DAYA TAHAN KECEPATAN) DI SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI

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

Tujuan dari penelitian dengan judul "Dukungan Kapasitas Aerobik terhadap latihan Anaerobic Alaktasid di Sepakbola: Studi kasus UKM Sepakbola UPI" adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kapasitas aerobik dan daya tahan kecepatan dalam permainan sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kapasitas aerobik pada pemain sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia serta cara meningkatkan kapasitas aerobik agar dapat mendukung pelaksanaan daya tahan kecepatan dalam permainan. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi bagi dunia olahraga khususnya sepak bola, terutama dalam hal pengembangan latihan dan program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan performa daya tahan kecepatan para pemain.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian dengan judul "Dukungan Kapasitas Aerobik Terhadap latihan Anaerobic Alaktasid (Daya tahan Kecepatan) di Sepakbola" adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kapasitas aerobik dan daya tahan kecepatan dalam permainan sepak bola.
2. Menunjukkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kapasitas aerobik pada pemain sepak bola, sehingga dapat membantu pelatih dan ahli olahraga untuk merancang program latihan yang lebih efektif.
3. Memberikan informasi tentang cara meningkatkan kapasitas aerobik para pemain sepak bola agar dapat mendukung performa daya tahan kecepatan dalam permainan.
4. Membuat kontribusi bagi dunia olahraga khususnya sepak bola, terutama dalam hal pengembangan latihan dan program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan performa daya tahan kecepatan para pemain.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam Penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2021 sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan. Menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan. Sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai dukungan dari daya tahan ($VO_2\text{Max}$) terhadap latihan daya tahan kecepatan (speed) pemain sepak

bola. Dengan urutan struktur pendahuluan yaitu latar belakang sebagai latar masalah yang akan dibahas tentang adanya dukungan daya tahan (VO_2Max) terhadap latihan daya tahan kecepatan (Speed) dalam permainan sepak bola, selanjutnya rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini dilakukan dan manfaat dari dilakukannya penelitian ini sebagai acuan dalam pengetahuan tentang dukungan daya tahan (VO_2Max) terhadap volume latihan.

2. Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas teori-teori yang akan di kaji yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah tentang daya tahan (VO_2Max) dan daya tahan kecepatan dalam permainan sepak bola, kemudian terdapat kerangka berpikir sebagai acuan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotesis bahwa terdapat dukungan dari tingkat daya tahan (VO_2Max) terhadap daya tahan kecepatan dalam permainan sepak bola.
3. Bab III Metode Penelitian, berisi tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian yang digunakan yaitu melalui uji korelasi bivariante sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA yang berlatih di UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA dengan sampel sebanyak 10 orang mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia. Instrument penelitian yang digunakan adalah Balke test dan Lari jarak dekat 30 m untuk mengukur tingkat kebugaran (VO_2MAX) dari sampel dan model latihan sprint 30 meter dimana masing-masing set dilakukan semampunya atlet.
4. Bab IV Hasil dan Pembahasan, berfokus pada presentasi data dan analisis hasil penelitian terkait kapasitas aerobik (VO_2Max) atlet UKM Sepakbola UPI dan dampaknya terhadap kemampuan daya tahan kecepatan. Data yang dikumpulkan dari Balke test dan Lari jarak dekat 30 m akan diuraikan dan dianalisis secara rinci. Selain itu, hasil uji korelasi bivariante sederhana antara tingkat daya tahan (VO_2Max) dan daya tahan kecepatan akan dibahas untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut.
5. Bab V Kesimpulan, peneliti akan merangkum temuan utama dari penelitian dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Kesimpulan akan mencakup jawaban terhadap setiap pertanyaan penelitian, menyoroti temuan yang paling signifikan, dan

mengaitkannya kembali ke tujuan penelitian. Kesimpulan juga dapat mencakup implikasi praktis dan teoretis dari hasil penelitian serta saran untuk penelitian selanjutnya. Kesimpulan ini menjadi rangkuman akhir yang memberikan pemahaman menyeluruh tentang kontribusi penelitian terhadap pemahaman kita tentang hubungan antara kapasitas aerobik dan daya tahan kecepatan dalam konteks sepak bola.