

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh hampir seluruh masyarakat di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Baik orang dewasa, remaja, anak-anak bahkan sepak bola kini digemari tidak hanya oleh kaum pria saja tetapi banyak dari kaum perempuan menyukai sepak bola bahkan menjadi atlet sepak bola. Menurut Sucipto dalam Pratama (2017, hlm. 1) menjelaskan bahwa "sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain".

Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan." Saat ini sepak bola di seluruh dunia bukan hanya menjadi hobi, tapi lebih dari itu sepak bola pada saat ini adalah olahraga yang dijadikan sebagai bisnis, dan media alat pemersatu bangsa. Sepak bola juga sudah menjadi profesi dan sumber penghasilan bagi sebagian besar para pemainnya, yang memang sudah melangkah ke taraf profesional dalam penyelenggaraannya.

Para pemain sepak bola kini aktif bersaing satu sama lain untuk meningkatkan performanya agar bisa memberikan penampilan terbaiknya dalam pertandingan, untuk mencapai prestasi yang maksimal. Harsono (1988, hlm.100) menjelaskan bahwa "untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental."

Dari ke-empat aspek tersebut, salah satu aspek yang sangat penting adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang setiap pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola.

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN  
SEPAKBOLA: STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu**

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara pencapaian prestasi. Menurut (Ruslan, 2011 hlm.)”Mencapai prestasi yang maksimal membutuhkan kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor menentukan dalam mencapai suatu prestasi olahraga”. Hal tersebut menuntut seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik dan skill yang baik, karena sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis dan selalu bergerak yang terselenggara dalam waktu yang cukup lama. Berdasarkan penjelasan singkat di atas, san gatlah perlu untuk memperhatikan kondisi fisik agar bisa menampilkan performa maksimal dalam bermain.

Fisik seorang pemain sepak bola dituntut harus bisa bergerak selama dua kali empat puluh lima (2x45) menit, atau selama satu kali pertandingan penuh, tanpa mengalami penurunan performa dalam bermain. Hal tersebut berhubungan dengan daya tahan pemain. Mengenai daya tahan menurut Harsono dalam Hasibuan,(2014 hlm.85) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Yang dimaksud dengan daya tahan disini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori, atau cardiovascular endurance (circulatory berhubungan dengan peredaran darah, respiratory dengan pernapasan, cardio berasal dari kata cardiac yang berarti jantung).

Ketika seorang pemain sepak bola memiliki daya tahan yang baik, maka akan lebih mudah untuk menjaga performanya dalam bermain, beda halnya ketika seorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik, maka akan berpengaruh terhadap permainannya, kelelahan menyebabkan terjadinya penurunan performa dalam bermain.

Aerobic capacity (VO<sub>2</sub>Max) adalah kapasitas maksimum tubuh untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen saat olahraga intens, yang mencerminkan tingkat kebugaran fisik seseorang. Sementara itu menurut Candra & Setiabudi, (2021 hlm.14)”VO<sub>2</sub>Max merupakan tingkat volume oksigen maksimal yang digunakan dan di proses oleh seseorang ketika beraktivitas fisik secara intensif dan salah satu cara untuk mengetahui daya tahan VO<sub>2</sub>Max dengan menggunakan tes MFT”

Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas aerobik sangat terbatas. Kerja pada VO<sub>2</sub>Max hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama, kerja tersebut harus dilakukan dibawah 100% VO<sub>2</sub>Max. Seorang pemain sepak bola yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan performanya selama bermain. Seorang pemain sepak bola juga selain harus baik dalam aerobiknya si pemain harus baik juga dalam anaerobiknya. Salah satunya ialah kelincahan, dalam permainan sepak bola kelincahan sangatlah penting .

Menurut Womsiwor & Sandi, (2014 hlm.13)”Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi 5 . Sedangkan Harsono 1 , mengartikan kelincahan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh”.

Menurut mappampo dala Iman, (2013 hlm.) “kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas”. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan juga sangat penting untuk bergerak dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan. Tidak hanya dalam bertahan, dalam menyerang pun sangat diperlukan kelincahan. Penyerang atau pemain depan harus mempunyai kelincahan yang bagus, karena penyerang harus bisa memasuki pertahanan lawan dengan usaha mencetak gol dan penyerang juga harus bisa satu lawan satu dengan kiper lawan. Dalam hal ini, seorang penyerang harus mempunyai kelincahan yang lebih dibandingkan pemain-pemain yang lainnya. Penyerang harus bisa bergerak dengan cepat, melepaskan diri dari lawan dengan cepat. Hal ini sesuai dengan kutipan Soccer Agility yang menjelaskan bahwa dengan kelincahan, seorang penyerang akan mampu berlari cepat menggunakan bola atau tanpa bola tanpa kehilangan keseimbangan.

Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk dapat melakukan keterampilan dasar sepakbola dengan baik dan benar, pemain juga harus mengetahui seberapa besar kesegaran jasmani yang

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN  
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu**

dimiliki. Salah satu komponen terpenting dari empat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, adalah daya tahan kardiorespirasi. Menurut Rosti,(2022 hlm. 5) “Daya tahan jantung paru (daya tahan kardiorespiratory), atau sering juga di sebut dengan kapasitas aerobik maksimal, daya tahan aerobik, daya tahan kardiorespiratory dan pengambilan oksigen maksimal adalah semua istilah yang di gunakan bergantian dengan VO2Max”.. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan VO2 Max, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/ Kg BB/ menit.

Menurut Mackenzie dalam Millah, (2020 hlm) menyatakan “VO2 Max is the maximum amount of oxygen in millilitres, one can use in one minute per kilogram of body weight. Those who are fit have higher VO2 Max values and can exercise more intensely than those who are not as well conditioned” apabila diartikan ke bahasa Indonesia yaitu VO2 Max adalah jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, yang bisa digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Mereka yang fit memiliki nilai VO2 Max lebih tinggi dan dapat berolahraga lebih intens daripada mereka yang tidak dikondisikan dengan baik. Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO2 Max yang tinggi sangat diprioritaskan, apabila para pemain sepak bola dalam kemampuan yang hampir sama, maka kalah atau menang ditentukan oleh kondisi fisik dan mental seorang pemain.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul ”**Dukungan Kapasitas Aerobik terhadap Pelaksanaan Latihan Kelincahan Sepakbola:Studi Kasus UKM Sepakbola UPI**”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan di atas dapat di ambil rumusan masalah yaitu:

1. apakah kapasitas aerob (vo2max) berpengaruh terhadap latihan kelincahan (agility)?
2. Seberapa besar tingkat kemampuan kualitas VO2max UKM Sepak Bola UPI?

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu**

### 1.3 Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui dukungan dari daya tahan (VO2Max) terhadap latihan agility pada pemain sepak bola
2. Mengetahui apakah pemain dengan tingkat daya tahan (VO2Max) yang tinggi akan mampu melakukan kelincahan lebih tinggi dalam performa bermain sepakbola dibandingkan pemain dengan tingkat daya tahan (VVO2Max) yang rendah

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap pada penelitian ini adanya manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis  
 Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi setiap pembaca tentang daya tahan tubuh pada olahraga sepak bola
2. Manfaat Praktik
  - a) Bagi atlet dapat mengetahui seberapa pentingnya daya tahan (VO2MAX) terhadap teknik dasar dalam sepak bola khususnya dribbling
  - b) Bagi Pelatih dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max) karena berpengaruh terhadap pertandingan
  - c) Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya tentang daya tahan

### 1.5 Struktur Organisasi

Dalam Penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 sebagai berikut:

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 (VO2Max) terhadap latihan kelincahan (agility) pemain

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu**

sepak bola. Dengan urutan struktur pendahuluan yaitu latar belakang sebagai latar masalah yang akan dibahas tentang adanya dukungan daya tahan (VO2Max) terhadap latihan kelincahan (agility) 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 (VO2Max) terhadap volume latihan.

Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas teori-teori yang akan di kaji yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah tentang daya tahan (VO2Max) dan kelincahan (agility) dalam permainan sepak bola, kemudian terdapat kerangka berpikir sebagai acuan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotesis bahwa terdapat dukungan dari tingkat daya tahan (VO2Max) terhadap kelincahan (agility) dalam permainan sepak bola.

Bab III Metode Penelitian, berisi tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian yang digunakan yaitu melalui uji korelasi bivariate sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA yang berlatih di UKM SEPAKBOLA UPI dengan sampel sebanyak 10 orang mahasiswa yang mengikuti UKM Sepak bola UPI. Instrument penelitian yang digunakan adalah Balke test untuk mengukur tingkat kebugaran (VO2MAX) dari sampel dan model latihan sprint zig-zag sebanyak 7 set dimana masing-masing set dilakukan selama 10 menit.

Bab IV Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat dukungan yang signifikan dari daya tahan (VO2Max) terhadap kelincahan (agility) dalam permainan sepak bola.

Bab V merupakan kesimpulan bahwa terdapat dukungan yang signifikan dari tingkat kualitas daya tahan (VO2Max) terhadap latihan kelincahan sepak bola. Implikasinya yaitu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun penulis secara teoritis dan praktis. Rekomendasinya diharapkan untuk penelitian selanjutnya memperbanyak rujukan dari jurnal dan bervariasi, serta meningkatkan lagi kualitas maupun kuantitas dari sampel, disarankan menggunakan atlet klub professional bukan hanya anggota UKM saja.

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu**

