

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola sebagai salah satu olahraga paling populer dan kompetitif di dunia, telah mengakar kuat dalam budaya global. Dengan jutaan penggemar yang antusias, pertandingan sepakbola menjadi ajang yang memikat perhatian, menginspirasi emosi, dan menyatukan berbagai lapisan masyarakat dari berbagai latar belakang. Popularitasnya tidak terbatas oleh faktor-faktor seperti usia, politik, agama, kebudayaan, dan norma-norma sosial (Wandita & Sakti, 2014). Kepopuleran ini terlihat dalam pernyataan Luxbacher (2005) yang menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang utama hampir disemua negara-negara di benua Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika Selatan.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal, diperlukan penguasaan teknik dasar yang solid, di antaranya teknik dribbling. Menurut Saputro (2018) dribbling menjadi salah satu keterampilan dasar yang penting karena setiap pemain harus memiliki kemampuan menguasai bola baik saat bergerak, berdiri, maupun saat bersiap melakukan operan atau tembakan. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar didalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan (Hasanuddin, 2018).

Dalam situasi dan kondisi pertandingan yang membutuhkan kecekatan dalam bergerak, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan *dribbling* untuk menguasai bola dan menghindari benturan yang mungkin terjadi (Fetri & Donie, 2019). Menggiring bola adalah suatu teknik dalam sepakbola yang melibatkan pergerakan bola dari satu posisi ke posisi lainnya di lapangan (Asep Sudharto et al., 2020). Menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Agar kemampuan dribbling menjadi baik dibutuhkan kondisi fisik yang optimal.

Sepakbola membutuhkan hampir semua aspek kondisi fisik, karena setiap komponen saling berhubungan dalam melaksanakan teknik dasar. Hal ini

dikarenakan karakteristik olahraga sepakbola yang mengharuskan pemain untuk memiliki keterampilan gerak yang baik (Permadi & Fernando, 2021). Kondisi fisik merupakan elemen penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, dan strategi dalam bermain sepakbola (Wicaksana, 2016). Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Kondisi ini pun sejalan dengan karakteristik olahraga sepakbola, karena dalam sepakbola, para pemain terlibat dalam aktivitas yang berlangsung cukup lama, yaitu selama dua babak dengan durasi masing-masing 45 menit, serta melibatkan intensitas yang tinggi dalam setiap pertandingannya.. Oleh karena itu, tidak jarang pemain sepak bola mengalami kelelahan selama bertanding.

Russell dkk. (2011) kinerja fisik telah diamati dalam pertandingan sepakbola, dimana kelelahan dikaitkan dengan tingkat performa dengan intensitas yang tinggi.

Physical performance has been observed to decline in the latter stages of real and simulated4 soccer match play, where soccer- related fatigue is associated with diminished work rates declining muscular force output and reduced performance in hight intensity excercise .(Hal. 221).

Kelelahan yang terjadi pada pemain sepak bola secara umum dapat disebabkan oleh faktor fisiologis maupun faktor psikis. Diantara faktor fisiologis yang menyebabkan kelelahan menurut Kusnanik, Nasution, & Hartono (2011) bahwa kelelahan terjadi karena 1) terjadinya masalah pada sistem energi, 2) penumpukan asam laktat, 3) otot gagal melakukan kontraksi secara mekanis, dan 4) perubahan sistem syaraf. Tingginya kadar asam laktat merupakan salah satu tanda kelelahan pada pemain sepakbola. Penumpukan asam laktat dapat memiliki dampak negatif, seperti menghambat fungsi enzim dalam metabolisme, sehingga mengurangi kemampuan otot untuk berkontraksi dan menurunkan metabolisme energi (Purnomo, 2011) Oleh sebab itu, kelelahan bisa menurunkan performa seorang atlet.

Dari sudut pandang ilmu keolahragaan, bahwa kelelahan akan mengakibatkan penurunan performa yang di istilahkan menjadi *exercise - induced*

diminishment of performance (Purnomo, 2011). Sebagaimana menurut Fitts (2017) Secara historis, kelelahan otot telah didefinisikan sebagai kegagalan untuk mempertahankan output kekuatan, yang menyebabkan penurunan kinerja. Berdasarkan hal tersebut kelelahan dapat mengganggu performa di dalam lapangan, khususnya pada gerakan yang sifatnya eksplosif. Menurut Rusdiana et al (2017) Kelelahan dapat menurunkan gerak pemain yang berdampak pada performa maksimal pada saat pertandingan.

Selain faktor kondisi fisik antropometri tubuh sangat menentukan dalam bermain sepakbola, Antropometri tubuh merujuk pada pengukuran dan analisis berbagai dimensi fisik tubuh manusia, seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh, untuk memahami variasi dalam struktur tubuh dan pertumbuhan manusia (Utami, 2017). Antropometri tubuh yang sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola akan menunjang dalam teknik dasar yang telah dikuasai. Dalam menggiring bola tungkai merupakan anggota tubuh yang memiliki peranan paling penting. salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh. Struktur dan postur tersebut meliputi: ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh dan *Somatotype* (Sajoto, 1995). Tungkai merupakan bagian tubuh yang penting bagi pemain sepakbola. Ukuran panjang tungkai sebagai salah satu unsur postur tubuh juga ikut menentukan terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga. Apalagi dalam permainan sepakbola, dimana olahraga ini sebagian besar gerakannya menggunakan tungkai (Pratomo & Gumantan, 2020).

Sesuai dengan penjelasan diatas penulis ingin mengadakan tes dan pengukuran untuk mengetahui kemampuan dribbling. Peneliti menyimpulkan bahwa kelelahan dan panjang tungkai berdampak pada permainan sepakbola khususnya pada kemampuan dribbling. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama latihan di UKM Sepakbola UPI, banyak ditemukan bahwa pemain-pemain sebelum mengalami kelelahan memiliki kemampuan dribbling yang baik. Namun, setelah menjalani latihan dengan intensitas tinggi, pemain cenderung mengalami kelelahan yang berdampak pada penurunan kemampuan dribbling mereka. Terlihat bahwa kontrol bola saat sedang menggiring bola menjadi sulit dan kurang efektif, Dan ada beberapa pemain yang memiliki badan pendek

dan tungkai pendek saat menggiring bola mudah direbut lawan dan penguasaan bola kurang, harusnya pemain yang bertubuh pendek mempunyai keseimbangan yang lebih baik dibanding pemain yang bertubuh tinggi, sehingga pemain bertubuh pendek saat menggiring bola jauh lebih baik dibanding pemain yang bertubuh tinggi dan memiliki tungkai panjang. Masalah ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelelahan dan panjang tungkai terhadap kemampuan dribling pemain sepakbola.

Pemilihan UKM Sepakbola UPI sebagai subjek penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, salah satunya adalah sebagai bagian dari lingkungan akademik, UKM Sepakbola UPI juga mencerminkan populasi pemain sepakbola yang bervariasi dalam hal kemampuan. Hal ini memungkinkan penelitian ini untuk melibatkan pemain dengan berbagai tingkat kelelahan fisik dan keterampilan dribling, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh antara kelelahan fisik, panjang tungkai, dan kemampuan dribling pada pemain sepakbola. Dengan demikian, UKM Sepakbola UPI dipilih sebagai subjek penelitian yang ideal untuk menganalisis pengaruh kelelahan fisik dan antropometri panjang tungkai terhadap kemampuan dribling.

1.2 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan dimaksudkan, maka penelitian ini hanya membahas masalah tentang pengaruh kelelahan fisik dan panjang tungkai terhadap kemampuan dribling.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh kelelahan fisik terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola?
2. Adakah pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kelelahan fisik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara Teoritis

- a) Penelitian ini memberikan kontribusi baru pada pemahaman ilmiah tentang pengaruh antara kelelahan fisik, panjang tungkai, dan kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola.
- b) Hasil penelitian ini akan menjadi tambahan berharga dalam literatur penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*. Hal ini dapat membantu peneliti lain dalam melakukan studi lebih lanjut atau memperluas pengetahuan di bidang ini.

2. Secara kebijakan

- a) Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan olahraga yang lebih efektif dalam mempertimbangkan pengaruh kelelahan fisik kemampuan *dribbling*. Kebijakan tersebut dapat mencakup pedoman untuk manajemen kelelahan dan pelatihan yang lebih baik bagi pemain sepak bola di berbagai tingkatan.
- b) Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih dalam mengelola kelelahan fisik pemain sepak bola. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengambil keputusan yang lebih baik dalam pengembangan strategi dan program pelatihan.

3. Segi Praktik

- a) Bagi atlet dapat membantu atlet dalam mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dalam kemampuan *dribbling* mereka. Dari pengaruh fisik dan panjang tungkai yang mereka dapat.
- b) bagi pelatih membantu membuat program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain. Dengan memahami pengaruh kelelahan fisik dan panjang tungkai, pelatih dapat menyesuaikan intensitas dan struktur latihan.

1.6 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, penyusunan dan penulisan pada tiap bab disesuaikan dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019 (Kadarohman, 2019). Berikut adalah penjelasan singkat pada tiap babnya :

Bab I adalah pendahuluan yang berisi latar belakang Dribbling, kondisi fisik, kelelahan fisik, dan pengalaman bermain. Berikut Rumusan Masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kelelahan fisik dan panjang terhadap kemampuan dribbling. Selanjutnya terdapat manfaat penelitian dan juga struktur organisasi.

Bab II adalah kajian teori, pada bab ini berisi uraian teori-teori yang ada dalam penelitian. Kajian teori pada penelitian ini terdiri dari sepakbola, hakekat dribbling, kelelahan fisik, dan panjang tungkai.

Bab III bab ini berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti pengaruh kelelahan dan antropometri panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling*, prosedur penelitian, juga analisis data.

Bab IV Menjelaskan dan membahas temuan penelitian dari pengaruh kelelahan dan panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

Bab V Berisi tentang kesimpulan dari penelitian pengaruh kelelahan dan antropometri panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

