

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di Dunia. Terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan Sepakbola. Terlebih, bila tim yang bertanding memiliki nama besar. Sejarah permainan Sepakbola masuk ke Indonesia dibawa dan diperkenalkan oleh bangsa Belanda yang telah menjajah Indonesia. Pada masa penjajahan Belanda, persepakbolaan Indonesia diurus oleh Belanda sendiri. Satu-satunya bond yang ada pada waktu itu adalah NIVB (Nederlandshe Indonesische Voetbal Bond) yang berpusat di Jakarta atau Batavia. Alasan dari daya tarik Sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut, dalam permainan Sepakbola tidak membutuhkan peralatan yang banyak cukup ada bola dan lapangan yang datar. Tujuan utama permainan Sepakbola adalah mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan, sehingga tim yang berhasil mencetak gol terbanyak akan menjadi pemenang. Ketertarikan masyarakat terhadap Sepakbola kian pesat, bisa dibuktikan dengan banyaknya klub-klub Sepakbola dan akademi muncul di tengah-tengah masyarakat. (Hidayat & Witarsyah, 2020)

Sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan. (Putra, 2015)

Dalam permainan Sepakbola, setiap pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadap lawan. Harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai situasi permainan dengan cepat. Oleh sebab itu, setiap pemain Sepakbola harus di bekali dengan beberapa komponen utama dan saling terikat yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. (Hidayat & Witarsyah, 2020) Berdasarkan komponen-komponen 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, Koordinasi, Kelentukan dan Kecepatan. Menurut pendapat di atas maka ada beberapa komponen kondisi fisik setiap pemain harus kuasai untuk menjadi pemain sepakbola berprestasi.

Salah satu komponen di kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. (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 dan atau ketika saat transisi. Pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya susah diantisipasi gerakannya oleh pemain lawan.

Menurut (Supian, 2014) menyatakan bahwa Kecepatan dibutuhkan karena kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Menurut (Saputra & Novit, 2013) Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiringbola.

Dalam permainan sepakbola modern ini, pada umumnya semua pemain dituntut untuk memiliki kecepatan. Kecepatan merupakan modal penting para pemain sepakbola profesional, sebab bukan hanya untuk pemain yang beroperasi di lini sayap, bek sayap maupun di depan. Karena pelaksanaannya menuntut untuk menyerang dengan cepat kemudian dituntut untuk kembali bertahan dengan cepat ketika serangan balik oleh lawan. Oleh sebab itu kecepatan sangat dibutuhkan seluruh pemain baik ketika penyerangan maupun ketika bertahan. (Hidayat & Witarsyah, 2020) Untuk menopang kecepatan yang diperlukan Ketika menyerang maupun bertahan diperlukan daya tahan yang baik.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut 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.

Menurut (Busyairi & Ray, 2018) Sepak bola merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO<sub>2</sub>max yang tinggi. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO<sub>2</sub>max.

Dari pemaparan latar belakang di atas, penulis bermaksud untuk mengetahui dan memberi pemahaman tentang dukungan kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>max) terhadap pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia di latihan Kecepatan, dengan tujuan agar mengetahui gambaran fisik pemain sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia. Saya sebagai peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang "Dukungan Kapasitas Aerobik Terhadap Pelaksanaan Latihan Kecepatan di Sepakbola".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) atlet UKM Sepakbola UPI?
- 2) Bagaimana kemampuan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI?
- 3) Apakah ada hubungan antara kapasitas aerobik dengan proses latihan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian dengan judul "Dukungan Kapasitas Aerobik terhadap latihan Kecepatan di Sepakbola" adalah untuk mengetahui rata-rata kapasitas aerobik pemain sepak bola UKM sepak bola UPI, Mengetahui kemampuan kecepatan para pemain UKM sepak bola UPI, dan mengetahui adanya hubungan antara VO<sub>2</sub>Max dengan kecepatan di sepak bola. 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 kecepatan para pemain.

## **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 VO2Max dan Kecepatan pada olahraga sepak bola.

## 2) Manfaat Praktik

- a) Bagi atlet dapat mengetahui seberapa pentingnya daya tahan (VO2MAX) dan kecepatan dalam sepak bola.
- b) Bagi Pelatih dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max) dan kecepatan karena keduanya berpengaruh terhadap pertandingan.
- c) Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya tentang daya tahan dan kecepatan.

## 1.5 Struktur Organisasi

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 (VO2Max) terhadap latihan kecepatan (speed) pemain sepak bola. Dengan urutan struktur pendahuluan yaitu latar belakang sebagai latar masalah yang akan dibahas tentang adanya dukungan daya tahan (VO2Max) terhadap latihan 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 (VO2Max) terhadap kecepatan.
- 2) Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas teori-teori yang akan di kaji yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah tentang daya tahan (VO2Max) dan 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 (VO2Max) terhadap 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 bivariate sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA yang berlatih di UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA dengan sampel sebanyak 20

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<sub>2</sub>MAX) dari sampel dan model latihan sprint 30 meter dimana dilakukan 10 set oleh atlet.

- 4) Bab IV Hasil dan Pembahasan, berfokus pada presentasi data dan analisis hasil penelitian terkait kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) atlet UKM Sepakbola UPI dan dampaknya terhadap kemampuan kecepatan. Data yang dikumpulkan dari Balke test dan Lari jarak dekat 30 m akan diuraikan dan dianalisis secara rinci. Selain itu, hasil uji korelasi bivariate sederhana antara tingkat daya tahan (VO<sub>2</sub>Max) dan 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 teoritis 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 kecepatan di sepak bola.