

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang kompleks (Aguiar et al., 2012). Dalam permainan cabang olahraga sepak bola terdapat beberapa komponen yang mendukung pemain sebagai aktor dilapangan, baik komponen fisik, taktik, teknik ataupun mental. Diantara berbagai komponen terlihat komponen fisik yang menjadi acuan persoalan dari kualitas pemain itu sendiri. Sehingga dalam cabang olahraga sepak bola, komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam situasi permainan. Selain itu juga penguasaan teknik sepak bola sangat mempengaruhi berjalan tidaknya permainan sepak bola yang berlangsung. Menurut (Mochamad Ridwan, Gatot Darmawan, 2017) Sepak bola memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu menyundul (*heading*), menahan (*stopping*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), merebut (*tackling*), teknik menjaga gawang (*goal keeper*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan mengoper (*passing*).

Keberhasilan prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi, sehingga hal mutlak yang harus dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal.

Pada cabang olahraga sepak bola, hampir seluruh aspek kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang performa seorang atlet. Dikarenakan seorang atlet sepak bola dituntut untuk bermain dengan performa yang bagus dalam setiap pertandingan, dan itu ditunjang dengan beberapa aspek kondisi fisik, seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan aspek kondisi fisik lainnya. Salah satu aspek yang sangat diperlukan yaitu kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menyerang secara proaktif dan penguasaan bola konstruktif dari

lini ke lini berorientasi progresif ke depan untuk mencetak gol, sedangkan bertahan adalah bertahan proaktif dan melakukan pressing secara situasional berbasis penjagaan zona (Danurwindo dkk. 2017). Kecepatan merupakan salah satu biomotor yang diperlukan pemain dalam setiap cabang olahraga manapun termasuk dalam olahraga sepak bola. Kecepatan adalah salah satu kunci dan dapat menjadi karakter atau ciri khas pada seorang atlet sepak bola, dengan kecepatan seorang atlet sepak bola dapat mengelabui lawan dan mendapatkan peluang. Di Indonesia sendiri banyak pemain yang memiliki kecepatan di atas rata-rata khususnya pada posisi sayap dan penyerang atau striker, sehingga Indonesia dijuluki surganya pemain cepat oleh beberapa pemain bahkan pelatih asing yang pernah mencoba peruntungan bermain di Liga Indonesia. Filanesia adalah salah satu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju level prestasi sepak bola tertinggi (Danurwindo dkk, 2017).

Pemain yang ingin memperoleh dan meningkatkan kecepatan *running with the ball* yang optimal harus tepat dalam memilih bentuk latihan dan metode latihan yang sesuai. Latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan memerlukan gerakan yang eksplosif. Proses untuk meningkatkan kecepatan tidak bisa dalam waktu singkat perlu waktu yang cukup lama dan konsisten latihan setiap hari. Jika kecepatan tidak dilatih secara teratur, kemampuan tersebut dapat mengalami penurunan yang signifikan.

Salah satu bentuk metode latihan di kecepatan yaitu menggunakan parasut (*speed chute*). Menggunakan parasut saat berlari dapat meningkatkan kualitas dan mempercepat transisi dari kecepatan awal ke kecepatan tinggi. Oleh karena itu, penggunaan parasut dapat menjadi inovasi dalam latihan kecepatan, melengkapi metode-metode latihan kecepatan lainnya yang biasa digunakan.

Atas dasar persoalan yang ada berbagai peneliti terdahulu banyak yang menyepakati bahwa kecepatan merupakan salah satu modal untuk meningkatkan kualitas kemampuan pemain sepak bola. Menurut Bompa & Buzzichelli (dalam Kusuma et al., 2021) Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan cepat. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui sebab akibat dari persoalan tersebut.

Permasalahan ini muncul dari sudut pandang peneliti sendiri, karena dalam pengamatan ini merasa masih banyak pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola tetapi tidak diikuti dengan kecepatan, sehingga ketika situasi bertanding pemain sering kali kehilangan bola. Maka dari itu, peneliti akan fokus kepada pembenahan kecepatan menggiring bola atau *running with the ball*.

Berbicara mengenai teknik *running with the ball* banyak pemain sepak bola yang sudah menguasai teknik tersebut, tetapi tidak didukung oleh komponen fisik khususnya kecepatan. Maka dari itu diperlukan adanya perlakuan khusus untuk meningkatkan kecepatan yang dasarnya mendukung kepada momen *running with the ball* tersebut.

Pada kenyataannya rata-rata kualitas kecepatan pemain di sepak bola UPI masih tergolong dibawah rata-rata dan kurang mendapat perhatian dari pemain maupun pelatih. Dikarenakan latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepak bola, akibatnya pada berbagai momen termasuk *running with the ball* yang seharusnya menjadi peluang justru kehilangan momen untuk menciptakan serangan, akibat kecepatan yang belum maksimal.

Dalam permainan sepak bola kecepatan merupakan komponen pendukung dalam salah satu teknik dasar dalam sepak bola yaitu menggiring bola, dikarenakan dengan memakai kecepatan pemain dapat memudahkan untuk melewati lawan atau melakukan serangan balik. Oleh sebab itu dengan berbagai metode latihan dan bentuk latihan yang akan diberikan, peneliti mengharapkan adanya suatu perubahan lebih baik terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball*.

Penelitian mengenai *speed parachute* telah banyak diteliti seperti penelitian dari (Dani & Mukhtarsyaf, 2019) yang menunjukkan bahwa latihan *running with the ball* dengan menggunakan *Parachute* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan mendribbling bola. Selain itu juga penelitian dari (Kusuma et al., 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan parasut terhadap peningkatan kecepatan lari 30 meter.

Berbagai penelitian sebelumnya telah berhasil memberikan informasi terkait penggunaan *parachute* untuk meningkatkan kecepatan dalam *running with the ball*.

Namun masih belum mengungkapkan pengaruh penggunaan *speed parachute* pada kecepatan *running with the ball* pemain sepak bola UKM UPI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut terkait permasalahan tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Speed Parachute* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Running With The Ball* Pada Pemain Sepak bola”.

Permasalahan dalam penelitian yang diteliti yaitu mudah hilangnya bola dari penguasaan dan mudah direbut oleh lawan, namun menurut peneliti permasalahan tersebut bisa diatasi dengan diberikannya *treatmen* untuk peningkatan kecepatan *running with the ball*. Dikarenakan dengan memakai kecepatan pemain dapat memudahkan untuk melewati lawan atau melakukan serangan balik. Maka dari itu, *speed parachute* dapat menjadi solusi yang tepat untuk permasalahan yang ada (Kusuma et al., 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball* pemain sepak bola?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball* pemain sepak bola.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

- a. Peneliti kali ini dapat membantu peneliti menjelaskan pengaruh *speed parachute* terhadap kecepatan *running with the ball*.
- b. Penelitian ini dapat menjadi solusi bagi para pelatih dan pelaku olahraga dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola, utamanya dalam cabang olahraga sepak bola.

1.4.2. Bagi Pihak Lain

- a. Penelitian kali ini dapat menambah variasi latihan bagi pembaca terutama mengenai latihan kecepatan dalam sepak bola.
- b. Penelitian kali ini dapat bermanfaat dalam mencari referensi untuk penelitian berikutnya.

1.5 Batasan Masalah

Batasan penelitian yaitu untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar penelitian terarah sehingga penelitian mudah tercapai. Adapun batasan penelitian ini adalah sejauh mana pengaruh *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball*.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi memiliki susunan yaitu BAB I Pendahuluan, pada bab ini berisi uraian terkait latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka, pada bab ini berisi tentang susunan penjelasan kajian mengenai Parasut Lari dan *Running with the ball*. Serta dijelaskan juga mengenai Sepak bola dan Kecepatan lari dalam sepak bola. BAB III Metode Penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi dan waktu penelitian, instrument penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.