

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga menjadi kegiatan sehari-hari yang banyak digemari oleh banyak orang, terbukti dalam olahraga sepakbola yang menjadi olahraga paling banyak digemari diseluruh dunia. Sepakbola merupakan olahraga yang universal, karena bisa dimainkan oleh banyak kalangan tanpa memandang usia dan jenis kelamin (Iman, 2014). Dalam olahraga sepakbola menuntut komponen kemampuan teknik , taktik, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan ini menjadi sebagai komponen dasar serta aspek yang sangat penting dalam sepakbola, oleh karena itu harus dimiliki oleh setiap pemain (Arridho, 2021). Selain itu didalam sepakbola banyak sekali perbedaan setiap individu pemain, terutama dalam hal kondisi fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas fisik seseorang yaitu gender, usia, pola makan, pola latihan dan pola tidur. Kondisi fisik merupakan suatu kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi dan performa seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan pokok yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Yulingga Nanda Hanief, 2017).

Pada olahraga sepakbola kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola yaitu kemampuan aerobik, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Akan tetapi kemampuan fisik pemain sepakbola yang paling dominan yaitu kemampuan aerobik. Seorang pemain akan dituntut untuk memiliki kualitas yang tinggi berdasarkan kebutuhan tim pelatih. Pemain sepakbola harus memiliki tingkat daya tahan aerobik yang tinggi, karena hal ini diharapkan pemain itu mampu bertahan selama pertandingan berlangsung dengan intensitas yang sangat tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan taktik dan teknik sepakbola yang baik (Arridho, 2021). Bukan hanya kemampuan aerobik yang dominan, akan tetapi pada sepakbola juga harus

memiliki kekuatan yang bagus hal ini karena dalam sepakbola sangat sering terjadi kontak fisik yang beresiko cedera. Selain itu komponen kecepatan dan kelincahan juga.

sangat penting, dengan intensitas yang tinggi dalam permainan pada sepakbola kecepatan dan kelincahan ini harus dimiliki oleh pemain terutama yang bermain diposisi sayap/ winger. Selain komponen diatas ada yang lebih penting untuk menunjang semua komponen yaitu tingkat kelentukan atau fleksibilitas, seorang pemain yang memiliki tingkat kelentukan yang bagus akan mampu menyelesaikan setiap latihan atau pertandingan dengan efektif tanpa terjadinya cedera (Maizan, 2020). Kemampuan daya tahan atau aerobik adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai syarat yang sangat menunjang keterampilan serta taktik bermain sepakbola (Herita Warni, 2017). Sangat penting bagi pemain sepakbola untuk dapat bisa memiliki dayatahan yang baik, karena dalam satu pertandingan rata-rata pemain sepakbola berlari sejauh 9-13 km (Bangsbo J. , 2014). Karena itu daya tahan sangat diperlukan dalam sepakbola, bagaimana tidak pemain sepakbola harus terus mempertahankan kondisinya selama 90 menit pertandingan, artinya harus mengatasi kelelahan pada saat pertandingan. Daya tahan merupakan suatu prediktor yang kuat untuk kesehatan dimasa depan bagi semua orang dikalangan usia dan jenis kelamin (Pedro J Benito, 2016). Daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang bisa mempengaruhi performa didalam pertandingan, maka dari itu daya tahan merupakan faktor yang sangat penting bagi pemain sepakbola.

Selain dituntut untuk memiliki kemampuan daya tahan yang baik, terdapat tingkatan yang lebih tinggi dari daya tahan yaitu kemampuan untuk bekerja secara lama dengan cepat tanpa ada rasa lelah yaitu daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Para pemain sepakbola dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan kecepatan yang bagus karena bisa membantu mereka selalu bekerja dalam kondisi yang maksimal selama pertandingan berlangsung. Menurut (F. Marcello laia, 2009) Pemain sepakbola papan atas atau pemain sepakbola elit terlibat berlari dengan intensitas tinggi sejauh 2-3 km dengan kecepatan ($>15\text{km/jam}$) serta 0.6 km dengan kecepatan ($>20\text{km/jam}$). Pada sebuah pertandingan kometitif pemain sepakbola berlari dengan intensitas tinggi dalam rentan waktu 60 detik hingga 180 detik, pemain yang memiliki level yang lebih tinggi diharapkan untuk berlari lebih jauh dengan usaha yang maksimal (Mayhew, 1985). Sedangkan menurut (Mathisen, 2014) keberhasilan dalam pertandingan sepakbola bergantung pada gerakan eksplosif, dimana pemain sepakbola melakukan

Adryan Rifky Pratama, 2024

**PERBEDAAN DAYA TAHAN KECEPATAN (SPEED ENDURANCE) SETIAP POSISI PEMAIN CABANG
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

sprint dengan intensitas tinggi yang berlangsung 2-4 detik yang terjadi setiap 90 detik selama 90 menit pertandingan. Dalam sepakbola modern memerlukan tingkat kondisi fisik yang bagus ini berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam pertandingan, pertandingan sepakbola sekitar 70% memerlukan pengambilan oksigen maksimum yang dimana sistem energi aerob menyumbangkan 90% total penggunaan energi, untuk dapat mengembangkan kemampuan itu diperlukan latihan yang intensif dalam jangka waktu yang lama (Bangsbo., 1994). Menurut (Krustrup, 2006) sistem energi anaerobik sangat aktif sepanjang pertandingan sepakbola di era modern sekarang karena intensitasnya cukup tinggi, untuk dapat meningkatkan performa harus berlatih yang sifatnya aerobik dengan intensitas tinggi dan juga latihan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) untuk mencapai usaha yang maksimal yang berulang. Pada satu pertandingan, lari dengan intensitas tinggi yang diselesaikan hanya 10% dari total jarak (E. Rampinini, 2007), namun manfaat dari intensitas tinggi ini berkontribusi terutama pada kelelahan neuromuskular sehingga meningkatkan resiko terjadinya cedera (Christopher Carling, 2009).

Penempatan posisi sangat berpengaruh terhadap kerangka tim dalam sebuah pertandingan. Kurang optimalnya penempatan posisi pemain dapat menjadi faktor kekalahan dalam tim (Awang, 2018). Dalam pertandingan sepakbola terdapat posisi pemain yang harus memiliki kondisi fisik yang prima yaitu gelandang, karena dalam sebuah tim jantung permainan ada pada seorang gelandang. Disisi lain, diketahui bahwa gelandang memiliki lebih banyak aktivitas fisik selama pertandingan (misalnya jarak total yang ditempuh) dibandingkan dengan posisi pemain yang lainnya (Torreno, 2016) dengan perbedaan tersebut khususnya pada rentang intensitas 14 hingga 21 Km/ H. Meskipun demikian, pemain sayap dan penyerang sering dikaitkan dengan upaya intensitas tinggi (Ade, 2016). Maka dari itu didalam sepakbola terdiri berbagai macam posisi pemain dan setiap posisi pemain tersebut memiliki karakteristik yang berbeda juga. Setiap posisi pemain memiliki tuntutan fisik yang berbeda (Gaetano Altavilla, 2017), karakteristik yang berbeda seperti halnya kemampuan kondisi fisik, mental, visi bermain dan juga individualnya.

Selain mempersiapkan kematangan dalam bermain, pemain sepakbola juga harus mampu memulai persiapan dengan baik. Dalam penelitian (Fransen, et al., 2017)

Adryan Rifky Pratama, 2024

PERBEDAAN DAYA TAHAN KECEPATAN (SPEED ENDURANCE) SETIAP POSISI PEMAIN CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

menunjukkan lintasan linier tersegmentasi dari perubahan kinerja fisik dengan usia dalam studi campuran-longitudinal pemain sepakbola Belgia usia 5-20 tahun, mencapai puncak performa sekitar usia 15-17 tahun. Sangat penting untuk pelatihan olahraga pemain sepakbola usia muda untuk menentukan jenis-jenis latihan, membentuk koneksi, memperkirakan tingkat ketergantungan kuantitatif di antara mereka karena persiapan secara individu dan juga spesialisasi untuk penempatan posisi bermain dimulai dari usia tersebut (Ivanov, 2021). Dalam proses perkembangan usia muda dalam sepakbola lebih banyak untuk mempelajari bagaimana menguasai teknik dasar sepakbola dan juga mampu untuk memahami materi setiap latihan. Seiring berkembangnya sepakbola modern, tempo permainan dan kualitas permainan telah berkembang dengan peningkatan kapasitas dan daya tahan pemain sepakbola, karena dalam sepakbola kapasitas fisik dan mental berdampak pada kinerja atlet (Barnes C, 2014). Taktik pergerakan sepakbola mencakup sejumlah kemampuan dasar seperti lari cepat, menggiring bola, mengoper, merubah arah, dan menembak yang semuanya berkontribusi pada pengembangan kekuatan fisik, kecepatan, daya tahan, dan kepekaan umum (Xie, 2019). Dengan demikian dalam zaman era sepakbola modern sekarang bukan hanya faktor fisik saja yang bisa berdampak pada saat bertanding melainkan banyak faktor juga yang bisa mempengaruhi dalam bermain serta pelatih juga harus mengetahui setiap kebutuhan pemain di berbagai posisi bermainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktavian Arianto ditahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Daya Tahan Fisik dan Ketangguhan Mental Pemain Sepakbola Elite Pro Academy PS Sleman Ditinjau Dari Posisi Bermain”, bahwa terdapat perbedaan tingkat daya tahan aerobik setiap posisi pemain sepakbola, dimana pemain tengah memiliki daya tahan yang tinggi dibandingkan dengan pemain bek tengah dan pemain depan. Maka penelitian yang akan diteliti pada saat ini yaitu perbedaan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) setiap posisi pemain sepakbola. Peneliti sebelumnya berfokus untuk melihat perbedaan tingkat perbedaan daya tahan aerobik dan juga ketangguhan mental ditinjau dari posisi bermain. Sedangkan penelitian sekarang akan berfokus meneliti tentang perbedaan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) setiap posisi pemain dalam sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks, atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang sangat bagus. Karena jika atlet memiliki kemampuan fisik yang sangat baik akan berpengaruh kepada tingkat ketahanan dalam bermain sampai 90 menit pertandingan. Hal tersebut menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet sepakbola. Berdasarkan latarbelakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji perbedaan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) setiap posisi pemain dalam sepakbola.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi pada penelitian ini maka dapat dirumuskan rumusan masalah nya yaitu “Apakah terdapat perbedaan yang signifikan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepakbola”?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui perbedaan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) setiap posisi pemain pada cabang olahraga sepakbola.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, adapun manfaatnya dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu :

1. Manfaat dari segi teori, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang olahraga khususnya bagi seorang pelatih dan keilmuan ini bisa digunakan oleh masyarakat umum. Penelitian ini menjadi tambahan wawasan bagi seorang peneliti maupun pembaca bahwasannya tingkat atau kebutuhan daya tahan kecepatan setiap posisi pemain dalam sepakbola pasti berbeda.
2. Manfaat dari segi kebijakan, penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan pengembangan sepakbola kearah yang lebih baik.
3. Manfaat dari segi praktik, hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada seorang pelatih sepakbola bahwa kondisi fisik setiap pemain atau posisi sangat berbeda. Terutama dalam hal ini daya tahan kecepatan memiliki perbedaan setiap posisi nya, sehingga pelatih bisa memberikan program latihan yang tepat.

Adryan Rifky Pratama, 2024

PERBEDAAN DAYA TAHAN KECEPATAN (*SPEED ENDURANCE*) SETIAP POSISI PEMAIN CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

4. Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, memberikan informasi kepada semua pihak umum mengenai perbedaan daya tahan kecepatan setiap posisi pemain sepakbola, sehingga dapat menjadi bahan masukan kepada lembaga-lembaga formal dalam mengembangkan sepakbola.

1.5 Struktur Organisasi

Untuk mempermudah penyusunan penulisan dan pembahasan, maka ada struktur organisasi penelitian memiliki susunan yang akan diuraikan berdasarkan sebagai berikut :

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan, bab ini berisi mengenai uraian latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
- 1.5.2 BAB 2 Tinjauan Pustaka, bab ini berisi atas susunan penjelasan atau teori mengenai variabel terikat dan variabel bebas pada penelitian.
- 1.5.3 BAB 3 Metode Penelitian, bab ini berisi metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, lokasi dan waktu penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian dan analisis data.
- 1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan, bab ini berisi susunan analisis data dan pembahasan hasil analisis data atau hasil penelitian.
- 1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, bab ini membahas simpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yang serupa.