

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Sepak bola merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima dengan dukungan teknik, taktik dan mental yang memadai. Pergerakan pemain dalam pertandingan, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat cepat dan dengan berlari mencari celah-celah daerah yang dapat diterobos untuk memasukan bola ke gawang. Kondisi ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama, sehingga begitu menguras energi dan menyebabkan kelelahan. Dengan demikian, seorang pemain sepak bola harus melakukan latihan fisik dengan baik untuk menunjang kemampuan kondisi tubuhnya selama pertandingan berlangsung.

Atlet akan dapat berprestasi apabila atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk menunjang hal tersebut maka atlet harus melakukan dan menerapkan proses latihan yang benar dan berkualitas yang sesuai dengan aspek-aspek dan norma latihan yang ada. Harsono (1988 hlm. 100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Berdasarkan pendapat diatas sangat jelas bahwa ke empat aspek tersebut merupakan hal terpenting bagi atlet untuk menunjang prestasi yang maksimal.

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan melakukan latihan. Seseorang yang melakukan latihan dengan terus-menerus sudah tentu saja orang tersebut memiliki kemampuan fisik yang baik pula, karena latihan fisik merupakan latihan yang sangat penting bagi semua cabang olahraga yang bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto (dalam Imanudin, 2008, hlm. 66) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.

Aspek yang menunjang prestasi seorang atlet tidak hanya dihasilkan dari proses latihan fisik saja, melainkan ada latihan teknik yang tetap harus diperhatikan juga. Sudrajat (dalam Imanudin, 2008, hlm. 68) menjelaskan bahwa “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Dari pendapat tersebut bahwa latihan teknik merupakan latihan sebagai dasar seorang atlet untuk memperdalam keterampilan gerak dalam setiap cabang olahraga yang diperlukannya. Dengan demikian proses latihan teknik merupakan proses belajar gerak yang secara khusus ditujukan untuk menampilkan mutu dalam cabang olahraga yang dilakukannya.

Latihan fisik dan latihan teknik tidak akan berarti jika ke dua aspek tersebut tidak diterapkan dalam suatu pertandingan. Maka agar bisa dikolaborasikan antara latihan fisik dan latihan teknik perlu juga dilatih aspek latihan yang lainnya yang diantaranya adalah latihan taktik. Latihan taktik adalah persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan pola menyerang dalam pertandingan. Oleh karena itu taktik didalam suatu pertandingan bisa dilakukan dengan berhasil apabila atlet atau tim memiliki teknik yang bagus dan fisik yang prima.

Memiliki aspek fisik, teknik, dan taktik seorang atlet tidak lantas mereka akan mudah meraih prestasi yang tinggi apabila mereka tidak memiliki mental yang baik. Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan bahwa “Psychological training adalah training guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks”. Mental sangat memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet, sebab ketika seorang atlet memiliki ketiga aspek tersebut tapi tidak didukung oleh mental yang baik, sangat tidak mungkin atlet tersebut bisa mencapai prestasi yang tinggi. Disinilah peranan mental yang harus selalu diberikan pada saat melakukan latihan.

Dari ke empat aspek tersebut harus dilakukan melalui proses latihan. Latihan yang baik yaitu latihan yang sesuai dengan norma-norma yang ada dan proses pelatihannya dilakukan secara sistematis. Bempa (dalam Imanudin, 2008, hlm. 13) menjelaskan bahwa “Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang

mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Sistematis berarti pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis berkesinambungan, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat.

Dari uraian diatas aspek latihan fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis agar hasil yang didapat oleh seorang atlet juga kian hari semakin meningkat kemampuannya. Oleh karena itu keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek yang lain seperti peningkatan motivasi dalam bekerja, rasa percaya diri yang bertambah, semangat kerja termasuk semangat dalam melakukan proses latihan.

Dalam melakukan proses latihan seorang pelatih harus memiliki wawasan tentang bagaimana cara melatih yang baik dan benar. Sebagai contoh adalah dalam cabang olahraga sepak bola. Sepak bola sudah sangat jelas membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, sehingga seorang pelatih sebelum turun ke lapangan untuk memberikan latihan harus memahami apa yang harus diberikan selama proses latihan berlangsung. Pengetahuan yang harus dimiliki tersebut diantaranya mengetahui dan memahami apa yang dimaksud dengan komponen kondisi fisik.

Sepak bola membutuhkan kelengkapan komponen kondisi fisik yang baik agar pemain tersebut mampu mendapatkan prestasi yang lebih baik pula, disamping seorang atlet menguasai teknik, taktik dan strategi. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu adalah kekuatan (*strength*), kelentukan, (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Dari ke empat komponen tersebut diatas merupakan komponen kondisi fisik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan berhati-hati. Seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988, hlm, 154) bahwa “Dalam melakukan latihan-latihan kondisi fisik serta perkembangan fitness yang optimal, banyak tekanan harus diberikan pada

perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya”.

Jika kita melihat penjelasan diatas maka kita berpandangan bahwa seorang pemain sepak bola yang baru memulai karirnya diharuskan memiliki komponen kondisi fisik dasar yang bagus, berbeda halnya dengan pemain lanjutan yang sudah mengarah ke arah level yang lebih tinggi maka pemain tersebut tidak sekedar hanya memiliki komponen kondisi fisik dasar melainkan harus memiliki juga komponen kondisi fisik lanjutan yang pada dasarnya komponen tersebut dibentuk atas gabungan dari komponen kondisi fisik dasar pula. Adapun komponen kondisi fisik lanjutan antara lain yaitu kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan (*muscle endurance*), dan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

Ada salah satu komponen dari kondisi fisik lanjutan yang sangat diperlukan oleh seorang pemain sepak bola, komponen tersebut yaitu daya tahan kecepatan (*speed endurance*) atau kebanyakan orang biasa menyebutnya dengan istilah stamina. Harsono (1988, hlm. 159) menjelaskan bahwa “Stamina adalah tingkatan daya tahan yang lebih tinggi derajatnya dari pada endurance”. Oleh karena itu stamina ini sangat diperlukan saat pemain sudah mengalami kelelahan saat melakukan pertandingan. Jadi stamina merupakan komponen dimana seorang atlet sudah mengalami kelelahan tetapi mereka masih bisa melakukan aktivitas latihan, pertandingan sesuai porsi yang harus dia tempuh pada aktivitas tersebut dengan baik.

Stamina dibentuk atas komponen kecepatan dan daya tahan. Artinya stamina disini merupakan komponen lanjutan dari komponen fisik dasar kecepatan dan daya tahan. Dalam cabang olahraga sepak bola kecepatan sangat dibutuhkan saat melakukan latihan atau juga pada saat pertandingan, dimana seorang pemain jika tidak memiliki kecepatan mereka tidak bisa melakukan akselerasi dengan baik saat melakukan penyerangan. Begitu juga saat menjaga pertahanan dari serangan lawan kecepatan benar-benar sangat diperlukan. Kecepatan ini merupakan salah satu faktor komponen penentu pada saat pertandingan. Harsono (1988, hlm. 216) menjelaskan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-

gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Selain komponen kecepatan, daya tahan juga sangat berperan dalam pembentukan stamina. Pada tahap persiapan umum suatu program latihan tidak terlepas dari pembentukan komponen daya tahan yang baik, karena pada tahap ini merupakan pondasi untuk keberlangsungan pada tahap berikutnya. Latihan-latihan untuk mengembangkan daya tahan haruslah sesuai dengan batasan yang sudah ada, yaitu bahwa latihan daya tahan harus berlangsung untuk waktu yang lama. Terkait dengan hal tersebut defeni tentang daya tahan menurut Harre;bauersfeld, dan Schrouter, Yansen serta Zimmermann yang dikutip oleh Dikdik Zafar Sidik (2010, hlm. 46) adalah sebagai berikut:

Daya tahan yaitu “kemampuan melawan kelelahan” sedangkan Letzelter menambahkan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat. Karena pengertian daya tahan digolongkan sebagai faktor fisik yang menentukan prestasi.

Dapat ditarik keimpulan dari penjelasan diatas bahwa daya tahan kecepatan (*speed endurance*) atau stamina dibentuk dari kedua komponen kondisi fisik dasar yaitu kecepatan dan daya tahan. Selanjutnya dari penelitian yang sudah dilakukan yang temanya membahas tentang daya tahan kecepatan atau stamina belum ada yang menyebutkan atau mengetahui besarnya kontribusi kecepatan dan daya tahan terhadap stamina tersebut. Maka dari itu disini penulis tertarik untuk meneliti dan ingin mengetahui kontribusi serta gambaran dari kedua komponen tersebut. Dengan demikian penulis mengusung judul “KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA TAHAN TERHADAP STAMINA (*SPEED ENDURANCE*) PADA ATLET UKM SEPAK BOLA UPI”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan penelitian dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecepatan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI?
2. Bagaimana gambaran daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI?
3. Bagaimana gambaran stamina atlet UKM sepak bola UPI?
4. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI?
5. Apakah terdapat kontribusi daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI?
6. Apakah terdapat perbedaan kontribusi antara kecepatan dan daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kecepatan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
2. Untuk mengetahui gambaran daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
3. Untuk mengetahui gambaran stamina atlet UKM sepak bola UPI.
4. Untuk menguji kontribusi kecepatan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
5. Untuk menguji kontribusi daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
6. Untuk menguji perbedaan kontribusi kecepatan dan daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.

#### **D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian**

##### 1. Bagi Akademisi

Sebagai informasi ilmiah bagi insan olahraga terutama bagi para atlet atau pelatih dan pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga sepakbola perihal kontribusi kecepatan dan daya tahan terhadap stamina.

##### 2. Bagi Kecabangan

Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih cabang olahraga sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih optimal.

##### 3. Umum

Dapat memberikan informasi dan wawasan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang dunia olahraga khususnya olahraga permainan diantaranya permainan sepakbola.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Pada bagian ini akan dibahas tentang struktur organisasi yang ada pada bagian proposal penelitian ini. Adapun bagian-bagian yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

##### 1. BAB I PENDAHULUAN

Bagian ini membahas inti dari bagian yang akan kita bahas pada bab selanjutnya. Adapun struktur yang ada pada bab I ini adalah:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

## 2. BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini akan dibahas teori-teori yang berhubungan dan relevan terhadap penelitian yang akan diajukan. Teori tersebut tidak sembarangan untuk dicantumkan melainkan harus sesuai dengan dalil-dalil atau hukum yang sudah tercantum atas permasalahan yang akan diajukan.

## 3. BAB III METODE PENELITIAN

Pada bagian ini membahas tentang alur dari mulai awal melakukan penelitian sampai akhir penelitian serta instrumen yang akan digunakan harus sesuai dengan apa yang menjadi permasalahan. Adapun pada bagian ini antara lain:

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi dan Sampel
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

## 4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian BAB IV ini akan membahas keseluruhan yang menjadi permasalahan dan temuan-temuan yang didapat yang sesuai dengan penelitian yang diajukan.

## 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bagian ini dapat menyimpulkan dari mulai awal melakukan penelitian sampai akhir penelitian dan bisa diajukan untuk dimanfaatkan hasil penelitian tersebut.