

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola bahwa, sepakbola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak didunia. Artinya permainan ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya. Sekarang telah timbul kelompok-kelompok atau klub-klub sepakbola di masyarakat walau sebagai wahana rekreasi atau untuk mencapai prestasi, sehingga boleh dikatakan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia.

Perkembangan sepakbola saat ini sudah berkembang dengan pesat sekali dan menjadi olahraga populer di dunia, itu terbukti dengan banyaknya stasiun-stasiun televisi yang menayangkan sepakbola di seluruh dunia. Seperti yang di ungkapkan oleh Setiawan (2011, hlm 1) yang di terjemahkan oleh Agusta mengatakan “Sepakbola merupakan olahraga nasional yang populer hampir diseluruh dunia”.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim yang terdiri dari sebelas orang, sehingga kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan dimana didalamnya terdapat pemain-pemain yang mampu bekerjasama dengan baik, penguasaan teknik dasar sepakbola dan kemahiran mengolah bola di lapangan permainan. Guna mencapai kerjasama tim yang baik maka diperlukan penguasaan semua teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dari segala posisi dalam situasi cepat, tepat dan cermat yang berarti tidak membuang-buang waktu dan energi. Untuk mencapai suatu prestasi diperlukan usaha dan latihan yang maksimal.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek

latihan. Harsono (1988, hlm. 100) mengemukakan bahwa, “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi, tentunya dengan program pelatihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal.

Keuntungan memiliki kondisi fisik yang baik seperti dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 153) adalah sebagai berikut:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada awaktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Komponen fisik cabang olahraga berbeda-beda meskipun demikian secara umum komponen kondisi fisik yang dibutuhkan tidaklah berbeda, tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan disesuaikan. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak (*SAQ*), dan koordinasi (*coordination*). Tapi selain komponen kondisi fisik secara umum pada tahap selanjutnya akan terdapat kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus.

Kebutuhan fisik dalam permainan sepakbola sangat memerlukan daya tahan yang cukup baik, untuk dapat bermain dengan waktu yang cukup lama dan tidak sedikit menguras energi maka, disinilah pemain dituntut agar tetap prima saat pertandingan berlangsung bertahan hingga 2 x 45 menit berakhir. Agar pemain dapat mempertahankan waktu tersebut maka dibutuhkan daya tahan aerobik yang baik.

Daya tahan menurut Harsono (1988, hlm. 155) adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Yang dimaksud dengan daya tahan adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau *cardiovascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; *cardio* berasal dari kata *cardic* yang berarti jantung).

Daya tahan di jelaskan pula oleh Satriya (2007, hlm. 81) “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama”

Oleh karena batasan daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama. Maka latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, yaitu bahwa latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung dalam waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training*, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja untuk waktu yang lama (lebih dari enam menit). Seorang pemain yang memiliki daya tahan yang baik tidak akan mengalami rasa kelelahan yang berarti. Tetapi pemain tersebut harus melakukan gerakan-gerakan yang cepat sehingga dibutuhkan juga daya tahan anaerobik. Kedua sistem itu sangat penting. Secara bersamaan mereka membentuk daya tahan khusus untuk atlet sepakbola yaitu sistem aerob dan anaerob.

Daya tahan aerobik dan anaerobik merupakan komponen yang penting pada pemain sepakbola. Sadoso (1995, hlm. 9) mengemukakan bahwa “seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam permainan sepakbola.

Tingkat daya tahan aerobik dan anaerobik tiap-tiap pemain berbeda beda, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor, internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat

menetap, misalnya; genetik, umur, jenis kelamin, dan lain-lain, sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, pola makan yang tidak baik, kurang istirahat, faktor lingkungan, dan seperti kebiasaan merokok. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik maupun anaerobik atlet harus berlatih secara teratur dan menghindari faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi daya tahan anaerobik maupun daya tahan aerobik.

Menurut Wiarto (2013, hlm. 139) menjelaskan “aktifitas aerobik yaitu aktifitas olahraga yang membutuhkan oksigen dengan intensitas ringan-sedang yang dapat dilakukan secara kontinu dan dalam waktu lama”. Contohnya jogging, sepakbola, renang. Harsono (200. Hlm. 8) menjelaskan bahwa “Daya tahan aerobik adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot”. Komponen kondisi fisik tersebut sangat penting. Dengan aerobik yang tinggi pemain akan terus melakukan mobilisasi ditengah lapangan. Seorang pemain tidak akan mudah lelah dalam menjalani pertandingan yang begitu lama jika mempunyai kemampuan daya tahan aerobik yang baik.

Kemampuan anaerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga di dalam tubuh untuk memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar. Oleh karena itu daya tahan anaerobik tidak seperti daya tahan aerobik, yaitu merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan kemampuan anaerobik itu sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi anaerobik.

Daya tahan atau kemampuan anaerobik dijelaskan pula oleh Harsono (1998. Hlm. 160) bahwa “Daya tahan anaerobik biasanya disebut stamina karena kerja stamina adalah kerja pada tingkat anaerobik. Dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan otot”. Anaerobik berarti ‘tanpa oksigen’ dan daya tahan anaerobik ini mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh yaitu sistem asam phospat.

Oleh karena itu, perlu diketahui tentang kemampuan daya tahan aerobik dan kemampuan anaerobik atlet tim sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang berguna dalam pembuatan program latihan secara efektif dan efisien. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik perlu diadakan tes pengukuran tingkat daya tahan aerobik dan kemampuan anaerobik atlet tim sepakbola UPI Bandung.

Dari uraian di atas, penulis bermaksud untuk mengetahui informasi atau memberi gambaran tentang kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik tim atlet tim sepakbola UPI Bandung, dengan dilakukan pengukuran daya tahan aerobik dan anaerobik yang belum pernah dilakukan. Berdasarkan pentingnya kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik dalam permainan sepakbola, maka peneliti melakukan penelitian deskriptif dengan judul *Profil Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Tim Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia*.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah profil kemampuan anaerobik pemain dalam tim sepakbola UPI Bandung ?
2. Bagaimanakah profil daya tahan aerobik pemain dalam tim sepakbola UPI Bandung ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil kemampuan anaerobik pemain dalam tim sepakbola UPI Bandung ?
2. Untuk mengetahui profil daya tahan aerobik pemain dalam tim sepakbola UPI Bandung ?

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya sepakbola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Pemain/Atlet dan Masyarakat

Memberikan gambaran tentang kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik pemain sepakbola.

##### b. Bagi pelatih

Sebagai masukan sumber informasi dan evaluasi dalam usaha meningkatkan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik para pemainnya dicabang olahraga sepakbola dan sebagai bahan pertimbangan dalam menyiapkan program-program latihan guna pencapaian prestasi optimal.

##### c. Bagi Klub/UKM Sepakbola

Agar mendapatkan pengalaman dan pengetahuan mengenai daya tahan anaerobik dan aerobik.

### **E. Struktur Organisasi**

Penelitian ini terdiri atas lima bab yang masing-masing memiliki subbab tersendiri. Bab pertama menjelaskan mengenai pendahuluan. Bab kedua menjelaskan landasan teori yang dipakai dalam penelitian. Bab ketiga menjelaskan metodologi yang dipakai dalam penelitian. Bab keempat memaparkan hasil penelitian dan pembahasan. Bab terakhir yaitu bab lima berisi kesimpulan dari penelitian.

Pada bab pertama dijelaskan mengenai latar belakang masalah yang menjadi dasar penelitian, kemudian terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian yang dirumuskan dari rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian yang terdiri atas manfaat teoretis dan manfaat praktis. Terakhir terdapat struktur organisasi yang

akan menjelaskan sistematika dan gambaran dari setiap bab yang ada dalam penelitian.

Bab kedua berisi pemaparan landasan teori mengenai topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Pada bab dua ini akan dipaparkan pula mengenai perbandingan, pengontrasan, dan pemosisian kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Bab ketiga secara umum akan disampaikan pola paparan yang digunakan dalam menjelaskan bagian metode penelitian dengan dua kecenderungan, yakni penelitian kuantitatif dan kualitatif.

Bab empat akan memaparkan dua hal yakni, diskusi penemuan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab lima ini berisi kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.