

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh hampir seluruh masyarakat di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Baik orang dewasa, remaja, anak-anak bahkan sepak bola kini digemari tidak hanya oleh kaum pria saja tetapi banyak dari kaum perempuan menyukai sepak bola bahkan menjadi atlet sepak bola.

Menurut Sucipto, dkk (2000, hlm.7) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.”

Saat ini sepak bola di seluruh dunia bukan hanya menjadi hobi, tapi lebih dari itu sepak bola pada saat ini adalah olahraga yang dijadikan sebagai bisnis, dan media alat pemersatu bangsa. Sepak bola juga sudah menjadi profesi dan sumber penghasilan bagi sebagian besar para pemainnya, yang memang sudah melangkah ke taraf profesional dalam penyelenggaraannya.

Para pemain sepak bola kini aktif bersaing satu sama lain untuk meningkatkan performanya agar bisa memberikan penampilan terbaiknya dalam pertandingan, untuk mencapai prestasi yang maksimal. Harsono (1988, hlm.100) menjelaskan bahwa “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.”

Dari ke-empat aspek tersebut, salah satu aspek yang sangat penting adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang setiap pemain untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara pencapaian prestasi. Mohammad Sajoto (1988, hlm.57) menjelaskan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang

atlit, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.” Hal tersebut menuntut seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik dan skill yang baik, karena sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis dan selalu bergerak yang terselenggara dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan penjelasan singkat di atas, sangatlah perlu untuk memperhatikan kondisi fisik agar bisa menampilkan performa maksimal dalam bermain.

Fisik seorang pemain sepak bola dituntut harus bisa bergerak selama dua kali empat puluh lima (2x45) menit, atau selama satu kali pertandingan penuh, tanpa mengalami penurunan performa dalam bermain. Hal tersebut berhubungan dengan daya tahan pemain. Mengenai daya tahan menurut Harsono (1988, hlm.155) mengungkapkan:

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan disini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori, atau *cardiovascular endurance* (*circulatory* berhubungan dengan peredaran darah, *respiratory* dengan pernapasan, *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

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.

Aerobic capacity (*VO₂Max*) adalah kapasitas maksimum tubuh untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen saat olahraga intens, yang mencerminkan tingkat kebugaran fisik seseorang. Sementara itu Dikdik (2010, hlm.47) menjelaskan bahwa:

“*VO₂Max* adalah jumlah O₂ yang diproses tubuh pada kerja maksimal. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas aerobik sangat terbatas. Kerja pada *VO₂Max* hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama, kerja tersebut harus dilakukan dibawah 100% *VO₂Max*.”

Seorang pemain sepak bola yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan performanya selama bermain. Seorang pemain sepak bola juga

Agung Pratama, 2017

HUBUNGAN ANTARA AEROBIC CAPACITY (VO₂MAX) DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

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

harus bisa bergerak secara terus menerus di seluruh area lapangan, pada saat menguasai ataupun kehilangan bola, untuk membuka ruang atau merebut bola, agar bola bisa terus dikuasai oleh timnya. Untuk bisa menguasai pertandingan, kemampuan teknik saja tidaklah cukup. Seorang pemain juga harus memiliki daya tahan yang baik agar mampu menjelajahi seluruh area lapangan. Maka dari itu kemampuan seorang pemain untuk menjelajahi seluruh area lapangan, merupakan salah satu peranan penting untuk menguasai permainan dan memenangkan pertandingan.

Dalam satu pertandingan sepak bola, rata-rata jarak yang ditempuh oleh seorang pemain adalah 10 kilometer. Bervariasi sesuai dengan posisinya. Dalam studi berjudul *Physical and technical activity of soccer player in the French First League* yang dilakukan oleh Dr. Alexandre Dellal *et.al* di Prancis pada tahun 2010 dan melibatkan 3540 pemain, jarak tempuh seorang pemain diteliti lebih dalam.

Tabel 1.1
Jarak Tempuh Pemain Perposisi

Position	Total Player	Distance Covered (m)
Centre Back	1000	10.425
Full Back	756	10.655
Central Def Midfielder	962	11.501
Wide Midfielder	202	12.029
Central Att Midfielder	166	11.726
Forward	464	10.942

Berdasarkan data tersebut untuk bisa mencapai rata-rata jarak tempuh dalam satu pertandingan sepak bola, seorang pemain harus memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik agar dapat menjelajahi seluruh area lapangan sepak bola. Dengan ukuran internasional lapangan yaitu panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter selama 2x45 menit pemain dituntut untuk bermain secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang menyebabkan menurunnya kualitas permainan. Untuk mencapai tujuan permainan tersebut seorang pemain harus mempunyai daya tahan jantung paru atau kapasitas aerobik (VO_2Max) yang prima agar dapat bermain sampai akhir pertandingan.

Agung Pratama, 2017

HUBUNGAN ANTARA AEROBIC CAPACITY (VO_2MAX) DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

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

Karena sepak bola merupakan olahraga dinamis dan selalu bergerak yang terselenggara dalam waktu yang cukup lama, sehingga menuntut kemampuan daya tahan yang baik, memungkinkan seorang pemain yang memiliki kemampuan *VO₂Max* atau daya tahan yang baik mampu menjelajahi seluruh area lapangan dan memiliki jarak tempuh yang tinggi selama pertandingan. Karena *VO₂Max* dan daya tahan merupakan indikator dari kemampuan fisik seseorang. Hal tersebut membuat peneliti ingin mengetahui lebih dalam apakah benar seorang pemain yang memiliki kemampuan *VO₂Max* yang baik dapat memiliki jarak tempuh yang tinggi pula dalam pertandingan, atau kemampuan *VO₂Max* tidak terlalu mempengaruhi jarak tempuh seorang pemain dalam pertandingan.

Dari uraian di atas jelas bahwa semua pemain sepak bola harus memiliki daya tahan yang baik, karena permainan sepak bola tidak selalu berakhir dengan waktu normal dua kali empat puluh lima (2x45) menit. Tapi ada kalanya permainan harus dilanjutkan dengan babak tambahan, bahkan diakhiri dengan adu tendangan penalti.

Maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan meneliti tentang **“Hubungan Antara Aerobic Capacity (*VO₂Max*) Dengan Kemampuan Daya Jelajah Pemain Dalam Permainan Sepak Bola”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah :

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan Sepak Bola ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui bagaimana kemampuan *VO₂Max* dan kemampuan daya jelajah pemain UKM Sepak Bola UPI angkatan 2017, dan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan Sepak Bola.

D. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan tersebut, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain :

Agung Pratama, 2017

HUBUNGAN ANTARA AEROBIC CAPACITY (*VO₂MAX*) DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

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

1. Praktisi Olahraga

Penelitian ini menjadi bahan pembelajaran bagi olahragawan untuk memahami hubungan antara *aerobic capacity* (VO_2Max) dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola.

2. Peneliti

Setelah melakukan penelitian, peneliti akan mengetahui peran penting VO_2Max dalam aktivitas olahraga dan menjadi rujukan tambahan dalam mengetahui hubungan antara *aerobic capacity* (VO_2Max) dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang hubungan antara *aerobic capacity* (VO_2Max) dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola. Rumusan masalah membahas tentang seberapa besar kemampuan *aerobic capacity* (VO_2Max) dan kemampuan daya jelajah pemain ukm sepak bola UPI. Dan Adakah hubungan antara *aerobic capacity* (VO_2Max) dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *aerobic capacity* (VO_2Max) dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola. Dan manfaat penelitian ini terdiri dari dua, yaitu secara teoritis dan praktis.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang, sepak bola, *aerobic capacity* (VO_2Max), kemampuan daya jelajah, dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian terdiri dari X dan Y, X adalah *aerobic capacity* (VO_2Max) dan Y adalah kemampuan daya jelajah, lalu dicari korelasinya antara X dan Y. Populasi penelitian ini adalah ukm sepak bola UPI dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet ukm sepak bola UPI dari berbagai posisi. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *bleep test* dan tes kemampuan daya jelajah menggunakan polar RC3, serta menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi,

Agung Pratama, 2017

HUBUNGAN ANTARA AEROBIC CAPACITY (VO_2MAX) DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

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

menentukan sampel, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, korelasi antara *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola, berikut dengan hasil analisisnya. Dari hasil temuan didapati korelasi antara *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola.

Bab V, peneliti memaparkan simpulan ataupun jawaban dari rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.