

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang menuntut kinerja fisik yang tinggi. Menurut Alexandre (dalam Barte, dkk. 2017, hlm. 192) mengemukakan bahwa *“In sports, fatigue may be even more prominent due to prolonged and/or repeated high-intensity activity...”*. Hal ini dapat diartikan bahwa, dalam olahraga, kelelahan mungkin lebih menonjol karena aktivitas intensitas yang tinggi dan berkepanjangan ataupun berulang. Kondisi ini pun sejalan dalam olahraga sepakbola karena didalam sepakbola aktivitas yang dilakukan cukup lama yakni dengan waktu 2X45 menit dengan intensitas yang tinggi dalam setiap permainannya. Selama pertandingan sepakbola pemain menghabiskan rata-rata 85% VO2max dari detak jantung mereka, *“...Competitive match intensity is described as 70–80% of VO2max and 80-90% of HRmax, independently of the playing level including elite, recreational, female, and youth soccer players...”* (Alexandre dkk 2012, hlm. 2902) *“dan kecepatan berlari lebih dari 10 km/jam”* (Bradley dkk 2009, hlm.159). Dilihat dari *The Law of Game FIFA* (2009, hlm. 7) dijelaskan bahwa *“Dimensi lapangan sepakbola diatur dengan panjang minimal 90 m dan panjang maksimal 120 m, adapun lebar minimal sebuah lapang sepak bola minimal 45 m dan maksimal 90 m”*. Dari beberapa teori tersebut bahwa olahraga permainan sepakbola memiliki eksplosifitas gerakan yang tinggi, Sehingga didalam kondisi tersebut para pemain sepakbola akan mengalami kelelahan dalam setiap pertandingannya.

Russell dkk. (2011) kinerja fisik telah diamati dalam pertandingan sepakbola, dimana kelelahan dikaitkan dengan tingkat performa dengan intensitas yang tinggi.

Physical performance has been observed to decline in the latter stages of real and simulated4 soccer match play, where soccer-related fatigue is associated with diminished work rates declining

muscular force output and reduced performance in high-intensity exercise. (Hlm. 221)

Kelelahan menurut Tokmakidis (2011, hlm. 2) “Proses kelelahan sering kali terjadi pada saat latihan intensitas tinggi”. ”Pada akhirnya, kelelahan akan menyebabkan penurunan performa”. (Sharon A. Plowman 2011, hlm. 76). Menurut Agus Rusdiana dkk. (2017, hlm. 1) menjelaskan bahwa:

...This negative influence can be seen from the decline of player's movement ability which has impact to the maximal performance during the match. One of the causes of the issue appeared is because of abnormal physiological system of the body which influence the decline of strength muscular capacity...

Yang dapat dijelaskan bahwa, salah satu penyebab permasalahan kelelahan yang muncul adalah karena sistem fisiologis tubuh yang abnormal mempengaruhi penurunan kekuatan kapasitas otot.

Dalam kondisi intensitas yang sangat tinggi seseorang dapat menghasilkan kelelahan yang dipicu oleh laktat. Ishii & Nishida (2013, hlm. 1637) menyatakan ‘...*The most popular peripheral fatigue theory suggests that fatigue is caused by lactate accumulation...*’. Dapat dikatakan bahwa teori kelelahan perifer menunjukkan bahwa kelelahan disebabkan oleh akumulasi laktat”. Gür (2012, hlm. 1854) mengatakan bahwa:

Work of high intensity that it can be performed continuously only for a short period of time is accompanied by a high rate of glycogen depletion, lactate accumulation and a greater contribution of carbohydrate to oxidative metabolism

Maka hal ini dapat dikatakan bahwa aktivitas dengan intensitas tinggi dapat mengakumulasi laktat dan karbohidrat yang lebih tinggi”. Maka dari itu kelelahan dapat dikonversikan menjadi energi didalam tubuh manusia. Aliran darah memfasilitasi pengkonversian laktat menjadi energi, “*oxidized by skeletal muscles working at a lower intensity, and since the lactate redistribution occurs via the blood flow*” Gladden (dalam Menzies dkk. 2010)

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS
UKM SEPAKBOLA UPI**

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

Longpass merupakan keterampilan dasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain. *Longpass* merupakan passing lambung yang biasanya sulit di antisipasi oleh pemain lawan. Selain itu *longpass* biasanya menjadi solusi yang efektif bagi tim dalam menghasilkan gol pada lawan.

(Russell dkk. 2011, hlm. 221) Penelitian sangat terbatas mengenai efek kelelahan pada kinerja teknis *skill* (Keterampilan) selama pertandingan sepak bola dia mengatakan bahwa “*However, limited research exists concerning the effects of fatigue on technical performances (ie, skills) during soccer match play*”. Keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt (dalam Amung dan Yudha, 2006, hlm. 61) “keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum”.

Hal ini menjadi tujuan bagi penulis untuk meneliti seberapa bersarkah dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan teknik *long pass* UKM Sepakbola UPI. Dalam penelitian lain banyak menjelaskan atau pun meneliti mengenai dampak kelelahan terhadap performa kecepatan bola. Menurut Ferraz dkk. (2015, hlm. 1) dalam penelitiannya menunjukkan “efek dari potensi kelelahan berpengaruh dalam kecepatan menendang dalam sepak bola, akan tetapi ditemukan juga bahwa akurasi tendangan tidak berpengaruh”. Peneliti disini ingin berusaha mendalami mengenai perbandingan yang di timbulkan atlet sepak bola dalam kondisi sebelum dan setelah kelelahan terhadap akurasi *long pass* sepakbola.

Disatu sisi menurut Kirschenbaum (2005, hlm. 290) keterampilan performa (*Performance skill*) meliputi: ”Pengelolaan energi (*energy management*), Ketergugahan fisik optimal (*optimal physical arousal*), ketergugahan mental optimal (*optimal mental arousal*), perhatian optimal (*optimal attention*)”

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa jika seseorang dapat melakukan pengelolaan energi dan fisik yang optimal dapat menjadikan keterampilan performa (*performance skill*) yang lebih baik.

Dari uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa kelelahan ini akan berdampak pada penurunan performa *skill*

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS
UKM SEPAKBOLA UPI**

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

(keterampilan). Sehingga masalah ini perlu diteliti lebih jauh. Penulis melihat suatu kekosongan dimana peneliti lain masih jarang mengungkapkan keterbatasan mengenai dampak kelelahan terhadap kinerja teknis keterampilan (*skill*) pada cabang olahraga sepakbola. Khusus nya peneliti ingin meneliti mengenai perbandingan akurasi tendangan *long pass* atlet UKM Sepakbola berdasarkan sebelum dan setelah kelelahan.

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS
UKM SEPAKBOLA UPI**

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

1.2. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menuliskan Rumusan Masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran dari akurasi tendangan *long pass* UKM Sepakbola UPI berdasarkan sebelum dan setelah kelelahan?
- 2) Apakah terdapat hubungan kelelahan terhadap akurasi tendangan *longpass* pada UKM Sepakbola UPI?
- 3) Apakah terdapat Pengaruh Dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *long pass* pada UKM Sepakbola UPI?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui mengenai gambaran dari akurasi tendangan *longpass* UKM Sepakbola UPI berdasarkan sebelum dan setelah kelelahan
- 2) Mengetahui apakah terdapat hubungan kelelehan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass*
- 3) Mengetahui apakah terdapat pengaruh dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass* UKM Sepakbola UPI

1.4. Manfaat

Dalam penelitian ini penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh pengamat sepakbola. Lalu manfaat lain dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1) Manfaat teoritis
Dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru dengan memberikan informasi mengenai cabang olahraga sepakbola mengenai gambaran penelitian dan pengaruh kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass* atlet UKM Sepakbola UPI dan kemudian diharapkan dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi suatu gagasan untuk akademisi khususnya terhadap perkembangan ilmu keolahragaan di cabang olahraga sepakbola.
- 2) Manfaat secara kebijakan
Dapat menjadi salahsatu referensi yang berkaitan mengenai dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass* UKM

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS
UKM SEPAKBOLA UPI**

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

3) Manfaat praktis

Dapat menjadikan suatu referensi bagi pelatih maupun analisis dalam bidang olahraga cabang sepakbola mengenai dampak kelelahan terhadap tingkat akurasi tendangan *longpass* UKM Sepakbola UPI

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

1) Bab 1 Pendahuluan yang Berisi: Latar Belakang yang menjelaskan alasan menulis penelitian, dan menjelaskan variable x adalah sebagai sampel sebelum dan sesudah kelelahan dengan mengukur denyut nadi dan variabel y ditetapkan sebagai hasil *longpass*. Tujuan dari peneliti ini yakni ingin melihat apakah dampak kelelahan dapat mempengaruhi tingkatan akurasi seseorang dalam melakukan tendangan *longpass*.

Manfaat penelitian menggambarkan mengenai gambaran dan pengaruh yang ditimbulkan dari kelelahan terhadap akurasi tendangan yang dapat dimanfaatkan bagi akademisi, maupun pelatih sepakbola. Dan dari pada itu didalam penelitian ini pun menjelaskan mengenai struktur organisasi dalam penyusunan skripsi, dimana dalam penyusunan nya menjelaskan mengenai gambaran kandungan dalam setiap bab yang dijelaskan dalam skripsi

2) Bab 2 Kajian Pustaka yang berisii: Dalam Bab ini dijelaskan mengenai gambaran deskripsi teori dan teori teori mengenai sepakbola, pengertian UKM, pengertian kelelahan, dan pengertian *longpass* dan lain-lain. Dalam dala Bab ini menjelaskan teori dan temuan penelitian yang relevan.

3) Bab 3 Metode Penelitian yang berisi: Dalam Bab ini dijelaskan mengenai *instrument* apa saja yang dilakukan dalam sebuah penelitian dan analisis data yang harus di kerjakan dalam penelitian ini. yang diantaranya adalah:

Desain penelitian, populasi dan sampel, partisipan, *instrument* penelitian, dan analisis data.

4) Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan: Akan menjelaskan temuan dari hasil pengolahan data dan membahas temuan berdasarkan teori yang tercantum di dalam bab II

Muhammad Riffai, 2018

**DAMPAK KELELAHAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN LONGPASS
UKM SEPAKBOLA UPI**

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

- 5) Bab 5 Kesimpulan implikasi, dan Rekomendasi: Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, akan menjelaskan mengenai simpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian.