

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling sering dimainkan di dunia dengan 265 juta pemain pria dan wanita atau 4% dari populasi dunia yang terlibat aktif dalam permainan sepak bola. Ini adalah olahraga kontak dan menantang kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan pada intensitas yang berbeda. (Daneshjoo et al., 2013) Salah satu keterampilan motorik khusus yang harus dimiliki pada tingkat yang tinggi adalah ketepatan menembak bola. (Gardasevic & Bjelica, 2019) Ketepatan menembak bola dianggap sebagai kemampuan yang sangat penting dari seorang pemain sepak bola (Gardasevic & Bjelica, 2019)

Kebanyakan orang berasumsi bahwa sepakbola adalah olahraga yang mudah untuk dimainkan. Akan tetapi pada kenyataannya bermain sepakbola dengan baik dan benar sulit untuk dilakukan, karena banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah passing, controlling, dribbling, heading, shooting dan goalkeeping. (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016)

Menurut (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016) Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (shooting) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola. Shooting adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh badan sehingga bola dapat bergerak dengan ketepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan (Ipung Hari Adi et al., 2019) Tendangan yang cepat dan tepat ke arah gawang lawan merupakan salah satu senjata dalam mencetak gol. Hal itu ditentukan oleh kapasitas kekuatan, kekuatan otot tungkai dan rangkaian mekanisme gerak yang sempurna. Rangkaian mekanisme gerakan tersebut dimulai dari kecepatan linier dan kecepatan sudut ayunan kaki, posisi kaki saat posisi bola impact, posisi

follow through dan tumpuan ruas tubuh bagian atas dalam mendukung arah bola (Rusdiana et al., 2017)

Dalam sepak bola asosiasi, kemampuan menghasilkan kecepatan bola yang cepat saat menendang merupakan keunggulan tersendiri bagi pemain. Saat menembak ke gawang, kecepatan bola yang cepat membuat bek dan penjaga gawang memiliki lebih sedikit waktu untuk bereaksi, sehingga meningkatkan peluang penembak untuk mencetak gol. Kekuatan otot penting untuk menghasilkan kecepatan ayunan kaki yang lebih cepat dan kecepatan bola yang lebih tinggi. (Apriantono et al., 2006)

Permainan sepakbola memiliki eksplosifitas gerakan yang tinggi, Sehingga didalam kondisi tersebut para pemain sepakbola akan mengalami kelelahan dalam setiap pertandingannya. (Riffai et al., 2018) kelelahan menjadi hal penyebab terhadap penurunan kemampuankontraksi otot dan penurunan prestasi pada aktivitas olahraga (I Made Yoga Parwata, 2015) Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam kontribusi pemain yang dapat dilihat dari jarak tempuh yang mereka lakukan. (Riffai et al., 2018) Dalam kondisi intensitas yang sangat tinggi seseorang dapat menghasilkan kelelahan yang dipicu oleh laktat (Hidekisayashiii et al., 2013). Maka dari hal tersebut kelelahan dapat mengganggu performa di dalam lapangan, khusus nya dalam olahraga sepakbola (Riffai et al., 2018).

Performa fisik telah diamati menurun pada tahap terakhir dari real dan simulasi pertandingan sepak bola, di mana kelelahan terkait sepak bola dikaitkan dengan penurunan tingkat kerja, penurunan output kekuatan otot dan penurunan kinerja dalam latihan intensitas tinggi. (Russell et al., 2011). Namun, penelitian terbatas ada mengenai efek kelelahan pada kinerja teknis (mis. , keterampilan) selama bermain pertandingan sepak bola. Ini agak mengejutkan mengingat jumlah gol yang tidak proporsional adalah mencetak gol dalam 15 menit terakhir pertandingan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelelahan terkait pertandingan dan kemampuan teknis (Russell et al., 2011)

Didalam cabang olahraga sepak bola, indeks kelelahan pasti akan ada didalam setiap pertandingannya. Berdasarkan beberapa penelitian, kelelahan juga menjadi salah satu faktor kecepatan saat menendang bola. (Rusdiana et al., 2017) Pemain

yang bisa menjaga kondisi fisik maka pemain tersebut akan terhindar dari dampak kelelahan, akan tetapi bila pemain tersebut sudah masuk kedalam fase zona kelelahan akan ada hal-hal yang bisa merugikan sebuah tim. (Riffai et al., 2018)

Oleh karena itu peneliti ingin mendalami mengenai perbandingan yang ditimbulkan atlet sepakbola dalam kondisi sebelum dan sesudah kelelahan pada *shooting* dalam sepak bola.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kelelahan terhadap kecepatan bola dan kecepatan drive instep kicking dalam cabang olahraga sepak bola.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan kelelahan terhadap kecepatan bola
2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh dampak kelelahan terhadap kecepatan drive instep kicking

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh masyarakat baik secara segi teoritis maupun segi praktis. Maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat segi teoritis

Dapat menjadi ilmu pengetahuan yang baru dengan memberikan informasi mengenai cabang olahraga sepak bola mengenai gambaran penelitian dan pengaruh kelelahan terhadap kecepatan bola dan kecepatan drive instep kicking pada sepak bola, dan kemudian diharapkan dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi suatu gagasan untuk akademisi khususnya terhadap perkembangan ilmu keolahragaan di cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat secara kebijakan

Dapat menjadi salah satu referensi yang berkaitan mengenai dampak kelelahan terhadap kecepatan bola dan kecepatan drive instep kicking pada *sepak bola*..

3. Manfaat Praktis

Dapat menjadikan referensi bagi para pelatih maupun analisis dalam bidang olahraga cabang olahraga sepak bola mengenai dampak kelelahan terhadap kecepatan bola dan drive instep kicking pada sepak bola.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan proposal skripsi ini penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya, sebagai berikut :

1. Pada BAB I tentang pendahuluan yaitu mengenai : latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. Pada BAB II tentang landasan teoritis yaitu mengenai : memberikan konteks yang jelas terhadap topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian yaitu mengenai : desain penelitian, partisipan, populasi, dan sample, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan yaitu mengenai : temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan permasalahan penelitian, dan pembahasan penemuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya sudah dirumuskan.
5. Pada BAB V tentang simpulan dan saran yaitu mengenai : penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.