

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Ridwan, 2020). Olahraga tidak hanya sebagai pengisi waktu luang melainkan sudah masuk ke dalam semua aspek kehidupan bangsa. Olahraga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani agar tercipta SDM yang berkualitas untuk proses pembangunan nasional bangsa Indonesia (Rahmad, 2016).

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan (Wildayati & Widodo, 2021). Menurut (Syukur & Soniawan, 2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

Sepak bola merupakan olahraga yang diminati dan digemari banyak orang di berbagai belahan dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang mempunyai antusias yang cukup tinggi terhadap olahraga sepakbola. Hampir semua masyarakatnya menggemari olahraga ini. Terbukti dengan menjamunya klub-klub sepak bola di berbagai daerah di Indonesia

Permainan sepakbola di Indonesia juga cukup berkembang. Di bawah naungan organisasi Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI) yang didirikan pada tahun 1930 di Yogyakarta, Indonesia berupaya menjaga eksistensinya di dunia sepak bola. Segala macam kompetisi pun diikuti agar persepakbolaan Indonesia bisa diakui di kancah internasional (Bola et al., 2016).

Namun ada beberapa faktor yang menjadikan menghambatnya tim nasional (Timnas) Indonesia untuk banyak menghasilkan prestasi di kancah internasional seperti minimnya kualitas sumber daya manusia. Sepak bola Indonesia sendiri memiliki banyak kelebihan, pemain Indonesia memiliki teknik individu yang hebat, tetapi mereka tidak dapat mengaplikasikan tekniknya ke dalam permainan

tim(Weda & Kurniawan, 2022).Di saat sepak bola modern tengah berkembang pesat,Indonesia juga memiliki keinginan untuk menunjukkan eksistensinya di dunia sepak bola lokal maupun internasional. Hal ini membuat berpikir bagaimana cara agar sepak bola Indonesia bisa di perhitungkan kualitasnya demi menjawab harapan yang besar dari masyarakat Indonesia yang loyalitasnya tidak perlu diragukan.

Untuk menciptakan kualitas pemain sepakbola yang menjanjikan membutuhkan penguasaan teknik yang memadai,fisik yang bagus dan juga mental yang kuat.Dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepak bola antara lain yaitu passing (teknik mengoper bola), control (teknik menghentikan bola), dribbling (teknik menggiring bola), shooting (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), heading (teknik menyudul bola), intercepting (teknik merebut bola), sliding tackle (teknik menyapu bola), throw in (teknik lemparan ke dalam), goal keeping (teknik menangkap bola), dan juggling (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola) (Indarto 2019).Karena kemampuan teknik dasar sepakbola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepakbola (Soniawan, 2018).

Passing adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan passing. Pada dasarnya teknik dasar passing berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Karena tujuan utama dari permainan sepakbola sendiri yaitu memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Wildayati & Widodo, 2021). Dalam permainan Sepakbola teknik passing biasanya sangat banyak dilakukan sepanjang pertandingan di bandingkan teknik-teknik yang lainnya.

Passing biasanya terdapat didalam setiap pertandingan sepakbola.Jika dilihat dari tim-tim besar yang berada di Eropa bahwa pada bulan mei 2011 total short pass paling banyak tercatat, Barcelona pernah melakuaknnya sebanyak 988

passing saat menghadapi levante, lalu tim Man City pada bulan April 2018 tercatat, melakukan short pass satau passing sebanyak 979 kali saat menghadapi Basel di Liga Champions. Di level tim nasional, Spanyol tercatat sebagai skuad paling banyak melakukan short pass dengan melakukan 779 saat menghadapi Rusia di piala dunia 2018.

Jadi dapat diartikan bahwa short pass atau passing merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga sepakbola. passing dapat menjadi manfaat bagi tim-tim Eropa dalam memaksimalkan peluang untuk memecahkan kebutuhan dalam tim.

Untuk menaikkan kualitas pemain sepakbola pun ada hal lain seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 57), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015).

Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa, 1990). Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Ditinjau dari proses metabolic terdiri dari aerobik (aerobic power) dan daya anaerobik (anaerobic power) (Baley, 1977 Astrand dan Rodahl 1986; Rushall, 1990). Dari komponen – komponen yang disebutkan sebelumnya, sangat dibutuhkan adanya latihan kondisi fisik untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik.

Didalam cabang olahraga sepak bola, indeks kelelahan pasti akan ada didalam setiap pertandingannya. Pemain yang bisa menjaga kondisi fisik maka pemain tersebut terhindar dari kelelahan, akan tetapi bila pemain sudah masuk ke dalam fase zona kelelahan aka nada hal-hal yang bisa merugikan tim. Proses dalam mengendalikan teknik-teknik dasar sangat diperlukan oleh setiap tim dalam

menjaga ritme didalam pertandingan.Hal ini pun penting bagi pemain dalam menjaga kualitas passing dalam setiap pertandingannya.

Kelelahan (fisik) ialah menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang disebabkan oleh karena melakukan pekerjaan/aktivitas.Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik itu. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditunjukkan oleh menurunnya kualitas gerak (Giriwijoyo, S., & Sidik, 2009).Kelelahan menjadi hal penyebab terhadap penurunan kemampuan kontraksi otot dan penurunan prestasi pada aktivitas olahraga.Menurut Kroemer dan Grandjean 2000 dalam Adiputra (2013), Kelelahan pada dasarnya adalah kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.

Adapun faktor dari kelelah psikologis yang dimana adanya suatu penurunan kekuatan otot yang disebabkan kehabisan tenaga dan peningkatan sisa sisa metabolisme, misalnya asam laktat dan karbon dioksida.Jika dari segi fisiologis, tubuh manusia dapat dianggap sebagai mesin yang mengonsumsi bahan bakar dan memberikan output yang berupa tenaga yang berguna untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Kinerja fisik telah diamati dalam pertandingan sepakbola, dimana kelelahan dikaitkan dengan tingkat performa dengan intensitas yang tinggi (Russell et al., 2011). Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kinerja fisik yang tinggi. didalam olahraga, kelelahan mungkin lebih menonjol karena aktivitas intensitas yang tinggi dan berkepanjangan ataupun berulang (Alexandre et al., 2012). Studi terbaru menunjukkan pentingnya pemahaman kebutuhan energi dalam sepak bola untuk membantu dalam pemahaman pemanfaatan substrat selama pertandingan. Telah memperkirakan bahwa total jarak yang ditempuh dalam sepak bola biasanya berkisar antara 10-11 km, dengan pengeluaran energi menghasilkan 1500 kkal selama bermain aktif (Alghannam, 2012). Kondisi ini merupakan sejalan dalam sepakbola dimana aktivitas yang dilakukan cukup lama dengan waktu 2x45 menit dengan intensitas yang tinggi dalam setiap permainannya. Dari penjelasan tersebut bahwa dalam permainan sepakbola memiliki eksplosifitas gerakan yang tinggi, Sehingga didalam kondisi tersebut para pemain sepak bola akan mengalami kelelahan dalam setiap pertandingannya.

Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang pengaruhnya kelelahan terhadap

akurasi passing sepak bola. Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kelelahan Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah yaitu apakah kelelahan berpengaruh terhadap hasil akurasi passing dalam sepak bola?

1.3 Tujuan

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kelelahan terhadap akurasi passing dalam cabang olahraga sepakbola.

1.4 Manfaat

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya adalah:

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang bagi setiap pembaca.

2) Manfaat Praktik

a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya.

b. Sampel

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh sampel sebagai sumber informasi dan sumber pengetahuan terkait penurunan kelelahan terhadap akurasi passing.

c. Penulis

Menjadi sumber dan bahan masukan kepada penulis untuk dapat menggali dan melakukan percobaan tentang penurunan akurasi passing karena faktor kelelahan.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018).

Bab I pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai Pengaruh Kelelahan Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang Kondisi fisik dalam olahraga, Sepak Bola. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kelelahan terhadap menurunnya akurasi passing dalam cabang olahraga sepak bola. Berikutnya, terdapat manfaat penelitian dan struktur organisasi.

Bab II kajian teori, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian. Adapun kajian teori pada penelitian ini diantaranya adalah Kondisi Fisik Olahraga, Sepak bola, Teknik Passing Sepak Bola.

Bab III metode penelitian, menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti pengaruhnya kelelahan terhadap menurunnya akurasi passing sepak bola.

Bab IV bertujuan untuk menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh kelelahan terhadap akurasi passing cabang olahraga sepak bola.

BAB V berisi mengenai kesimpulan dari penelitian pengaruh kelelahan terhadap akurasi passing cabang olahraga sepak bola. Selain itu juga, bab ini memaparkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya