

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah salah satu jenis atau aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga adalah aktifitas fisik yang melibatkan serangkaian Gerakan dengan teknik tertentu, untuk membentuk tubuh dengan batas waktu dan suatu tujuan tertentu (Sumartiningsih, 2011). Tujuannya ialah untuk mendapatkan kesegaran, kebugaran, kesehatan, dan kinerja. Perkembangan kegiatan olahraga di Indonesia telah menumbuhkan kesadaran akan pentingnya berolahraga bagi masyarakat guna memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani. Kesadaran itulah yang dibutuhkan oleh masyarakat Indonesia agar gemar berolahraga (Yusviandi et al., 2016). Olahraga terbagi menjadi beberapa jenis contohnya olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga Kesehatan.

Olahraga pendidikan disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai bagian dari proses pendidikan yang diselenggarakan pada jalur pendidikan formal maupun nonformal pada setiap jenjang pendidikan (Irianto & Esa, 2013). Didalam (UU No 3 Tahun 2005, 2005) juga menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan,

Sepak bola merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat populer di seluruh dunia dan banyak digemari oleh semua kalangan usia. Tidak hanya pria bahkan pada saat ini sepak bola juga sudah cukup populer di kalangan wanita (Taufik, 2019).

Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut. Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan (Mahfud et al., 2020).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. (J. Luxbacher, 2004) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu menggiring bola juga sangat di butuhkan sebagai upaya kita untuk melakukan penekanan ke area lawan, menguasai bola dan melakukan penyerangan kedaerah area lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk kemenangan tim. Menurut situs data dan statistik sepak bola, Opta, merilis 10 besar pemain dengan dribel sukses pada musim 2018-2019. Lionel Messi terpilih menjadi pemain dengan dribel sukses tertinggi dengan 1.880 dribel sukses atau 57,2 persen secara keseluruhan yang membuat ia meraih penghargaan pemain terbaik FIFA dan mengantarkan Barcelona juara La Liga 2018-2019 (Yulianto, 2019). Olahraga sepak bola ini termasuk kedalam olahraga aerobik karena membutuhkan suplai oksigen kepada otot, apabila kapasitas aerobik kita besar maka kelelahan tidak akan cepat datang dan apabila kapasitas aerobik kita kecil maka kelelahan akan cepat datang (Giriwijoyo & Zafar, 2012)

Daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet karena akan sangat berpengaruh pada saat latihan dan juga kepada performa pertandingan (Helgerud et al., 2001). Seperti yang dikatakan oleh (Asri, 1999) bahwa "daya tahan dalam sepak bola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas selama berlangsungnya permainan". Karena dengan kita memiliki kapasitas vital paru-paru yang baik, otot-otot dalam tubuh kita tidak kekurangan asupan oksigen, sehingga atlet memiliki daya tahan yang baik selama berlangsungnya

**Muhamad Abnu Afda, 2023**

**DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN VO2MAX TERHADAP VOLUME LATIHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

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

permainan. Tingkat daya tahan VO2Max akan berpengaruh pada volume latihan, karena pada dasarnya tubuh dengan kondisi fisik yang baik akan ada peningkatan yang baik dalam sistem sirkulasi kerja jantung serta peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kapasitas fisik lainnya, pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan dan akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 2015, hal. 41). Hal itu berpengaruh pada kemampuan dribbling setiap pemain, apabila pemain tidak bisa mengendalikan dribbling nya dengan baik maka akan berpotensi merugikan tim nya sendiri karena kemampuan menggiring bola ini sangat diperlukan untuk membebaskan diri atau menghindari dari hadangan lawan seperti yang dikatakan oleh (Lennox et al., 2006) menggiring bola memiliki tiga kategori yaitu: menggiring bola melewati lawan, melindungi bola, dan menggiring bola dengan kecepatan.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Dukungan Kualitas Daya Tahan (VO2Max) Terhadap Latihan Dribbling Pemain Sepak Bola”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah yaitu apakah daya tahan (VO2Max) berpengaruh pada volume latihan dribbling pada pemain sepak bola?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dukungan dari daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan dribbling pada pemain sepak bola

2. Mengetahui apakah pemain dengan tingkat daya tahan (VO2Max) yang tinggi akan mampu melakukan latihan dribbling lebih banyak dibandingkan pemain dengan tingkat daya tahan (VO2Max) yang rendah

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penulis berharap pada penelitian ini adanya manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi setiap pembaca tentang daya tahan tubuh pada olahraga sepak bola

2. Manfaat Praktik

- a) Bagi atlet dapat mengetahui seberapa pentingnya daya tahan (VO2Max) terhadap teknik dasar dalam sepak bola khususnya dribbling
- b) Bagi Pelatih dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max) karena berpengaruh terhadap pertandingan
- c) Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya tentang daya tahan (VO2Max) dan dribbling dalam sepak bola

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam Penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan. Sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai dukungan dari daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan dribbling pemain sepak bola. Dengan urutan struktur pendahuluan yaitu latar belakang sebagai latar masalah yang akan dibahas tentang adanya dukungan daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan

Muhamad Abnu Afda, 2023

*DUKUNGAN KUALITAS DAYA TAHAN VO2MAX TERHADAP VOLUME LATIHAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA*

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

dribbling sepak bola, selanjutnya rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini dilakukan dan manfaat dari dilakukannya penelitian ini sebagai acuan dalam pengetahuan tentang dukungan daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan.

Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas teori-teori yang akan di kaji yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah tentang daya tahan (VO2Max) dan dribbling dalam sepak bola, kemudian terdapat kerangka berpikir sebagai acuan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotesis bahwa terdapat dukungan dari tingkat daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan dribbling sepak bola.

Bab III Metode Penelitian, berisi tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian yang digunakan yaitu melalui uji korelasi *bivariate* sederhana dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan sampel sebanyak 10 orang mahasiswa yang mengikuti UKM Sepak bola UPI. Instrument penelitian yang digunakan adalah Balke test untuk mengukur tingkat kebugaran (VO2Max) dari sampel dan model latihan dribbling *zig-zag* sebanyak 7 set dimana masing-masing set dilakukan selama 10 menit.

Bab IV Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat dukungan yang signifikan dari daya tahan (VO2Max) terhadap volume latihan dribbling sepak bola.

Bab V merupakan kesimpulan bahwa terdapat dukungan yang signifikan dari tingkat kualitas daya tahan (VO2Max) terhadap latihan dribbling sepak bola. Implikasinya yaitu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun penulis secara teoritis dan praktis. Rekomendasinya diharapkan untuk penelitian selanjutnya memperbanyak rujukan dari jurnal dan bervariasi, serta meningkatkan lagi kualitas maupun kuantitas dari sampel, disarankan menggunakan atlet klub profesional bukan hanya anggota UKM saja.