

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan bola agar tidak kemasukan bola ke gawang tim.

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang melengkapi posisi didalam lapangan diantaranya ada pemain depan atau penyerang (*striker*), pemain tengah atau gelandang (*midfielder*), pemain belakang atau bek (*defender*), dan penjaga gawang (*goal kiper*). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki. Pemain yang berada di lapangan tidak boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan ataupun lengan. Pemain hanya boleh menggunakan anggota tubuh seperti kaki, dada, badan serta kepala untuk memainkan permainan ini.

Setiap tim memiliki penjaga gawang (*goal kipper*) yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya dan itu hanya dapat dilakukan di area tertentu.

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini mengalami pembenahan terutama dalam pembinaan pemain setelah sanksi yang diberikan oleh FIFA pada tahun 2015 hingga 2016 dengan adanya kurikulum sepakbola yang dinamakan filosofi sepakbola Indonesia (*filanesia*). “*Filanesia* adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju level prestasi sepakbola tertinggi” (Danurwindo dkk, 2017:15). Indonesia memiliki filosofi sepakbola dalam menyerang dan bertahan. Sepakbola menyerang yaitu “Menyerang secara proaktif dan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini berorientasi progresif ke depan untuk mencetak gol”, sedangkan bertahan adalah “Bertahan proaktif dan melakukan *pressing* secara situasional berbasis penjagaan zonal”. (Danurwindo dkk, 2017:18).

Pembenahan sepakbola juga dilakukan ditingkat daerah-daerah khususnya di Kabupaten Buleleng. Kondisi sepakbola di Kabupaten Buleleng sudah menuju ke arah yang lebih baik dalam meningkatkan prestasi Kabupaten Buleleng terutama dalam cabang sepakbola menjadikan Kabupaten Buleleng sering menyelenggarakan kompetisi resmi pada cabang olahraga sepakbola. Kompetisi dikenal dengan nama Liga Askab (*Assosiasi Sepakbola Kabupaten*) Buleleng dengan tujuan kompetisi tersebut dapat mencari pemain berbakat di Kabupaten Buleleng untuk mencapai prestasi Kabupaten Buleleng pada tingkat

provinsi. Dari kompetisi yang di laksanakan banyak klub-klub yang bermunculan disetiap Kecamatanya, salah satunya adalah klub Tunas Harapan.

Klub Tunas Harapan merupakan klub yang berasal dari Seririt yang berada di Desa Pengatulan Kecamatan Seririt. Tunas Harapan terbentuk pada tahun 1989, sebelum bernama Tunas Harapan bernama Indonesia Muda (IM). Klub Tunas Harapan melakukan latihan pada hari senin dan kamis pukul 16.00-18.00. Klub Tunas Harapan mengikuti Liga 3 Askab (Assosiasi Sepakbola Kabupaten) Buleleng pada tahun 2019 dan pada tahun 2020 mengikuti Liga 2 Askab (Assosiasi Sepakbola Kabupaten) Buleleng. Berdasarkan obeservasi yang peneliti lihat terdapat perbedaan postur tubuh pemain klub Tunas Harapan, melalui game internal peneliti melihat tingkat kecepatan dan kelincahan yang kurang. Terlihat pada kecepatan pemain saat melakukan sprint dan overlap, sedangkan pada tingkat kelincahan pemain memilki kekurangan pada saat melewati lawan dan merubah arah gerakan.

Dalam permainan sepakbola, pemain sepakbola dituntut untuk setiap pemainya untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan memiliki gerak dasar keterampilan yang baik serta aspek-aspek pondasi fisik. Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang akan kesulitan menyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi yang baik.

Menurut Mahfud (2020:10) “Kondisi fisik yang prima ini didukung dengan struktur tubuh atlet. Hampir semua cabang olahraga menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet”. Postur

tubuh yang tinggi dengan berat badan yang ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008:3). Potensi antropometri menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki dan ada pada atlet sering kurang mendapatkan perhatian dari para pelatih olahraga. Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal, sedangkan berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Keadaan normal, perkembangan berat badan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki Indeks Massa Tubuh yang ideal. IMT merupakan salah satu cara untuk mengetahui rentang berat badan ideal dan memprediksi seberapa risiko gangguan kesehatan. Metode ini digunakan untuk menentukan berat badan yang sehat berdasarkan berat dan tinggi badan.

Angka Indeks Massa Tubuh atau dalam bahasa Inggris *Body Mass Index* (BMI) digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah profesional apa belum. Melalui IMT, seseorang akan tahu apakah berat badanya termasuk katagori normal, kelebihan, atau justru kekurangan. Indeks massa tubuh didapat dengan membagi berat badan seseorang dalam satuan kilogram dengan tinggi badan mereka dalam meter kuadrat.

Indeks Massa Tubuh merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi seorang atlet. Seorang atlet yang memiliki berat badan kurang dan berlebihan akan mempengaruhi penampilannya dalam melakukan suatu teknik dalam olahraga. Contohnya cabang olahraga sepakbola. Sepakbola

merupakan salah satu cabang yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dan membutuhkan kelincahan untuk melewati lawan-lawanya. Tidak hanya itu sepakbola juga membutuhkan kecepatan lari untuk melakukan *overlap* dan mengejar bola.

Kecepatan lari menurut (Nossek, 1993), mengemukakan bahwa “Kecepatan adalah suatu kualitas yang baik dan seorang olahragawan untuk bereaksi dengan cepat jika mendapat rangsangan dan untuk tampil dengan gerakan yang sangat cepat. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 2006).

Komponen kecepatan lari diperlukan oleh hampir semua olahragawan yang dipertandingkan, termasuk di dalam pertandingan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan lari dalam permainan sepakbola adalah pada saat melakukan *overlap*, mencari ruang dan mengejar bola. Kecepatan merupakan kualitas yang memungkinkan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila di rangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berkontribusi dengan gerak.

Menurut Sukadiyanto (2002:108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. Dengan kata lain kecepatan seseorang untuk menjawab rangsangan

dengan bentuk gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan lari juga sangatlah diperlukan bagi pemain sepakbola, untuk dalam hal bermain sepakbola yang bagus dan indah dengan cara mengejar bola, mencari ruang dan melakukan *overlap* yang akan susah bagi lawan dalam hal mengejar pemain yang mempunyai kecepatan yang baik. Dalam permainan sepakbola selain kecepatan pemain sepakbola juga dituntut agar memiliki kualitas kelincahan yang baik agar mampu melewati lawan dan menggiring bola dengan baik.

Kelincahan merupakan kemampuan dalam menguasai dan menanggapi rangsangan –rangsangan guna melakukan suatu gerakan yang cepat. Di dalam permainan sepakbola terkdang seorang pemain tidak siap mengantisipasi baik datangnya bola maupun saat melewati lawan. Kelincahan kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi area tertentu. Dalam permainan sepakbo, kelincahan merupakan hal yang sangat penting, sebab pemain tersebut dapat mudah menghindari lawan pada saat menggiring bola atau membalik secara tiba-tiba kepada teman untuk melakukan *passing* pada saat sementara lari untuk menggiring bola.

Seorang atlet yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan kordinasi gerak yang baik berarti kelincahanya cukup tinggi. Oleh karena itu, kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain bola agar pada saat bermain atlet mampu memberika peforma yang baik di dalam lapangan. Bedasarkan uraian di atas tersebut maka peneliti akan mengambil penelitian yang berjudul “Survey Tingkat Indeks Massa Tubuh, Kecepatan lari Dan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Tingkat Indeks Masa Tubuh pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.
- 1.2.2 Tingkat Kecepatan lari pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.
- 1.2.3 Tingkat Kelincahan pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas terdapat perbedaan pada masing-masing individu yaitu pada:

- 1.3.1 Tingkat Indeks Massa Tubuh pada pemain Tunas Harapan pada Tahun 2020.
- 1.3.2 Tingkat Kecepatan lari pada pemain Tunas Harapan pada Tahun 2020.
- 1.3.3 Tingkat Kelincahan pada pemain Tunas Harapan Tahun 2020.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

- 1.4.1 Bagaimanakah tingkat Indeks Massa Tubuh pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020?

1.4.2 Bagaimanakah tingkat Kecepatan lari pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020?

1.4.3 Bagiamanakah tingkat Keilncahan pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1.5.1 Tingkat Indeks Massa Tubuh pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.

1.5.2 Tingkat Kecepatan lari pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.

1.5.3 Tingkat Kelincahan pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Bedasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini mempeorleh temuan sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan pada cabang sepakbola yang dikaitkan dengan tingkat Indeks Massa Tubuh, kecepatan lari dan kelincahan pada pemain sepakbola Tunas Harapan. Serta sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

1.6.2 Secara Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

1.6.2.1 Bagi pelatih, sebagai tambahan pelatih dalam melakukan latihan dengan menganalisis tingkat imt, kecepatan lari dan kelincahan pada pemainnya dan sebagai tolak ukur penyusunan program latihan selanjutnya.

1.6.2.2 Bagi pemain, pengetahuan yang dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam latihan-latihan untuk meningkatkan imt, kecepatan lari dan kelincahan.

1.6.2.3 Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2.4 Bagi tempat Penelitian/klub Tunas Harapan, dengan adanya penelitian ini club Tunas Harapan tau secara detail ketahanan fisik pemain dan menjadi bahan evaluasi untuk kedepanya agar pemain lebih baik lagi.

