

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Selain itu dalam sepak bola juga membutuhkan kondisi fisik, teknik, dan strategi. Dalam penelitian ini membahas tentang kondisi fisik seorang pemain dalam mempersiapkan liga kejuaraan perguruan tinggi piala Menpora. Kondisi fisik mempunyai beberapa unsur antara lain yaitu : a. Kecepatan,

- b. Kekuatan, c. Daya tahan otot, d. Keseimbangan,
- e. Kelentukan, f. Kelincahan, g. Koordinasi

Salah satu unsur yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Kecepatan itu sendiri ada beberapa macam bentuk latihan yaitu lari 50 meter, latihan kecepatan dengan *Plyometric*, latihan kecepatan dengan *split squat jump*. Dalam mencapai fisik yang bagus dalam permainan sepak bola harus dilakukan suatu latihan yang sistematis dengan baik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya kecepatan pemain sepak bola sehingga menghasilkan prestasi yang optimal.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB), salah satunya adalah berdirinya PS UNIPA Surabaya yang berada di Kampus PGRI Adi Buana Surabaya Lebih tepatnya dikampus 2 karena mengikuti pengembangan kampus PS UNIPA hanya memiliki 2 tenaga pelatih yaitu Dr. Abd. Cholid, S.Pd., M.pd dan Bembo Poetiray, S.Pd dengan siswa 40 Mahasiswa. Ruang lingkup PS UNIPA tergolong masih lambat karena belum ada perhatian khusus dari kemahasiswaan

Prestasi yang pernah diraih PS UNIPA Surabaya diantaranya adalah pada tahun 2018 mewakili Jawa Timur pada Liga Mahasiswa piala Menpora di Bandung, pada tahun 2018 menjadi Finalis pada kejuaraan Brawijaya National Championship. Tidak hanya itu prestasi PS UNIPA yang telah diraih, pada tahun 2017 ini 3 Mahasiswanya berhasil masuk di PSIS Semarang, Persela dan Persis Solo.

Mahasiswa PS UNIPA adalah pemain yang mengikuti pendidikan sepakbola berusia dibawah 12 tahun. PS UNIPA ini mengajarkan bagaimana sepakbola yang benar dengan

menekankan teknik dasar, taktik dan strategi bermain sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan menurut Sukatamsi (1984: 11) haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1. pembinaan teknik, 2. pembinaan fisik, 3. pembinaan taktik, dan 4. kematangan juara.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17). Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari:

- 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah:
  - a) lari,
  - b) melompat,
  - c) gerak tipu tanpa bola ,
  - d) gerakan khusus penjaga gawang.
  
- 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah:
  - a) menendang bola,
  - b) menerima bola,
  - c) menggiring bola,
  - d) menyundul bola,
  - e) melempar bola,
  - f) gerak tipu dengan bola,
  - g) merampas atau merebut bola, dan
  - h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati , menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah:

- 1) Memindahkan permainan,
- 2) Untuk melewati lawan,
- 3) Untuk memancing lawan,
- 4) Untuk memperlambat permainan (A. Sarumpaet, 1992: 24-25).

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56).

Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai “Kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan liga

perguruan tinggi piala Menpora”. Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.
2. Teknik menggiring bola merupakan teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah kekuatan otot tungkai dan kelincihan.

## **B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah**

Berdasarkan penjelasan masalah yang tertulis pada latar belakang dan juga karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya, maka penalliti hanya akan membahas tentang “Kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan liga perguruan tinggi piala Menpora”

Supaya penelitian ini tidak mengarah ke yang lain maka penelitian ini memusat pada “Kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan liga perguruan tinggi piala Menpora”

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA SURABAYA selama latihan mempersiapkan kejuaraan liga perguruan tinggi piala Menpora ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui kondisi kecepatan terhadap kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan liga perguruan tinggi piala Menpora.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan motivasi pelatih untuk meningkatkan kecepatan melalui lari 50 meter terhadap pemain sepak bola PS UNIPA.

Adapun manfaat praktis bagi siswa, pelatih, maupun pembaca yaitu dapat dijadikan suatu bahan pengetahuan bahwa dalam sepak bola kecepatan sangat lah penting untuk meningkatkan pengetahuan melalui metode lari 50 meter