

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olah-raga merupakan wujud upaya meningkatkan mutu orang-orang yang hendak ditunjukkan untuk mencapai pembentukan sesuatu kepribadian dan ketertiban serta sportivitas yang wajib di tinggikan, serta meningkatkan prestasi yang mampu bisa menjunjung rasa kebanggaan dalam bidang olah-raga. Olah-raga dipecah menjadi beberapa jenis, salah satunya ialah sepak bola (Fadlan, Muhammad Noer, 2019). Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua group serta bisa dimainkan oleh pria ataupun wanita. Tiap-tiap tim sepak bola dimainkan oleh sebelas pemain termasuk salah satunya penjaga gawang. Permainan sepak bola dimainkan dengan mengenakan semua anggota badan kecuali menggunakan kedua tangan (Sukatamsi, 2019).

Seseorang pemain sepak bola wajib memiliki keadaan fisik baik dan ideal. Kondisi fisik berhubungan pada dimensi struktur badan, dengan tidak di diperhatikannya ukuran badan (antropometri) yang sempurna serta ideal akan menyebabkan kondisi pada fisik tidak akan sempurna. Antropometri diartikan dari dua kata yaitu *anthropos* yang berarti badan serta *metros* yang berarti dimensi. Dari definisi ini bisa disimpulkan bahwa antropometri itu berhubungan dengan bermacam berbagai pengukuran ukuran tubuh serta komposisi tubuh. Terdapat beberapa macam yang dibagi oleh antropometri yaitu berat badan, tinggi badan, lingkar lengan, lingkar lengan atas serta tebal lemak (Supariasa, 2018). Ilmu antropometri ini menjadi patokan untuk mencari tahu ukuran tubuh manusia, yang dirumuskan untuk mengukur perbandingan dimensi manusia baik secara individu ataupun kelompok (Panero dan Zelnik (1979), 2020).

Pengukuran antropometri meliputi bermacam-macam jenis, salah satunya ialah ketebalan lemak yang merupakan komponen fisik pada pemain sepak bola yang sangat diperlukan. Komponen kebugaran fisik ini berhubungan dengan kesehatan dan olahraga (Wang ZM, Pierson RN Jr, 2019). Maka tujuan dari pengukuran ini ialah, untuk mengenali dimensi badan secara universal. Antropometri sangat butuh dan sangat diperlukan oleh pelatih serta pemain sepak bola supaya bisa mengenali komposisi tubuh yang sempurna pada tiap pemain sepak bola dan guna untuk memperbaiki pola latihan supaya lebih efektif (Ratames (2012), 2018).

Seorang pemain sepak bola, harus memiliki bentuk tubuh sempurna dengan kondisi yang sehat, kuat, tinggi, dan tangkas. Persentase lemak tubuh yang ideal untuk pemain sepak bola perkiraan sekitar 7,5 hingga 18% (Michelle and Marie, 2015). Persentase lemak tubuh sangat penting untuk memaksimalkan potensi pemain sepak bola. Karena jika semakin berlebihnya persentase lemak tubuh akan mengakibatkan bertambahnya berat tubuh yang akan memaksa otot berkerja lebih kuat, hal ini yang akan menyebabkan durasi dalam berlari menjadi singkat dan semakin rendah kinerja pemain sepak bola dalam pertandingan. Maka dapat diketahui bahwa adanya korelasi pada persentase lemak tubuh terhadap kecepatan lari pemain sepak bola karena semakin berlebih persentase lemak tubuh, maka semakin menurun kecepatan larinya (Cici Damayanti, 2016) .

Kondisi fisik pada pemain sepak bola sangat mempengaruhi saat bermain, diantaranya terdiri dari: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Syafuruddin (2014: 16, 2018). Salah satu kondisi fisik yang paling mempengaruhi adalah kecepatan. Menurut (Kusuma, 2014) Kecepatan yaitu salah satu kondisi fisik yang memiliki kemampuan untuk berpindah dan bergerak dari titik satu ke lainnya dengan bermodal waktu yang secepat-cepatnya. *Speed* memiliki macam-macam latihan, salah satunya ialah *Sprint 30 Meter* ((Muhyi Faruq, 2008 :19))

Setiap pemain sepak bola memiliki tugasnya masing-masing dalam posisi, sehingga ketahanan fisik serta keterampilannya juga akan berbeda. Beberapa

penelitian juga menyebutkan bahwa pemain dengan posisi sebagai gelandang sayap kemungkinan memperoleh kecepatan 17% lebih besar dari pemain lain (Al Haddad et al., 2020). *Speed* ini merupakan hal yang paling penting disaat melakukan suatu pertandingan sepak bola, bukan hanya *physical fitness* pemain sepak bola saja. Tetapi berkaitan pula pada teknis serta taktik selama permainan sepak bola berlangsung ((Lago et al., 2010; Andrzejewski et al., 2019).

Kecepatan berlari adalah kemampuan gerak dengan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan ini sangat mempengaruhi kinerja pemain sepak bola. Di dalam permainan standar pada Liga Premier selama 90 menit, kecepatan maksimum pada penyerang 9,2 meter perdetik dibandingkan 7,5 meter perdetik pada pemain ditingkat amatir. Dan dapat menempuh jarak rata-rata 10,5 km, 34% lebih banyak dari 7,8 km yang dicakup oleh rekan-rekan amatir mereka (Afandi, 2021)

Dari paparan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka penulis merumuskan masalah penelitian “apakah terdapat hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir”.

I.2 Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

- a. Ketebalan Lemak terhadap *running speed* dapat mempengaruhi permainan sepak bola laki-laki amatir
- b. Ketebalan Lemak terhadap *running speed* memiliki peranan penting pada pemain sepak bola laki-laki amatir
- c. Terdapat gambaran ketebalan lemak pada pemain sepak bola laki-laki amatir

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalahnya yaitu : Apakah terdapat hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir?”

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah menambah pengetahuan mengenai hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir.

I.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengetahui hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Untuk Penulis

- a. Menambah pengetahuan mengenai hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir.
- b. Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian dan digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan di bidang Fisioterapi

I.5.2 Untuk Masyarakat

- a. Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi kepada masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
- b. Dapat dijadikan acuan untuk program latihan pada pemain sepak bola laki-laki amatir
- c. Menambah informasi khususnya pada pemain sepak bola laki-laki amatir mengenai hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed*.

I.5.3 Untuk Pendidikan

Memberikan referensi tambahan dan bahan masukan dalam meningkatkan informasi tentang hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir.

I.5.4 Untuk Fisioterapi

Dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran serta menambah pemahaman tentang hubungan ketebalan lemak terhadap *running speed* pada pemain sepak bola laki-laki amatir.