

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN). Oleh sebab itu wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah-sekolah sepakbola dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual. Banyak riset-riset yang dilakukan kaum akademisi dan intelektual yang terkait dengan sepakbola.

Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola (mencetak gol) ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Berdasarkan ide permainan sepakbola ini, maka permainan sepakbola makin hari makin menarik. Setiap tim dengan pelatihnya masing-masing berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik. Sukses berprestasi merupakan suatu tuntutan logis sepakbola industri. Dimana prestasi akan berujung pada peningkatan pendapatan tim secara komersial. Meraih kemenangan adalah sebagai wujud prestasi, selain itu tim juga dituntut untuk menyajikan sepakbola yang atraktif dan menghibur. Cakupan pencinta sepakbola dari seluruh penjuru dunia membuat sepakbola telah menjadi permainan dunia. Konsekuensinya tim

harus bermain agresif dan aktratif demi berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan.

Pembinaan sepakbola di Indonesia saat ini jauh tertinggal dibandingkan dengan Negara-negara lain, khususnya dalam pembinaan pemain usia muda. Di kawasan Asia Tenggara Indonesia sudah tertinggal dari Thailand, Vietnam, Myanmar dan Malaysia. Negara yang dahulu di bawah kita (kecuali Thailand) sekarang sudah mampu mengalahkan kita. Maka untuk menghasilkan pemain sepakbola yang handal, perlu adanya pembinaan usia muda. Pola pembinaan harus direncanakan secara sistematis, berjenjang, kontinyu serta ada kompetisi sebagai bahan evaluasi bagi pelatih.

Beberapa wadah yang ada sebagai tempat pembinaan pemain sepakbola usia muda adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD), Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO), Akademi Sepakbola, Klub Sepakbola, dan Sekolah Sepakbola (SSB). Keberadaan semua tempat pembinaan ini sudah ada di berbagai wilayah di Indonesia, walaupun belum merata. Tempat-tempat ini diharapkan mampu melahirkan pemain-pemain sepakbola yang handal dan berprestasi nantinya, baik ditingkat daerah, nasional, regional maupun internasional.

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. *Performance in football is complex and encompasses technical, tactical,*

*psychological and physical elements* (Bangsbo & Mohr, 2015). Selain itu Hoff & Helgerud dalam jurnal (Fadhil Farhan, Justine, & Kamil Mahammed, 2013) menjelaskan bahwa *Performance in soccer is dependent on the technical, tactical and physical skills, that can be accomplished if the players have good components of flexibility, endurance, strength, speed and agility.*

Uraian di atas memberikan gambaran bahwa fisik, teknik dan taktik merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik dan taktik atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Namun, ada satu hal lagi yang berperan yaitu mental. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kondisi fisik dalam sepakbola memiliki peranan yang sangat vital. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka keterampilan teknik dan taktik tak bisa diaplikasikan dengan maksimal. Bahkan juga akan berpengaruh terhadap mental pemain di lapangan. Sering kita lihat friksi-friksi yang terjadi antar pemain diakibatkan kelelahan yang menyebabkan pemain emosional. Realita ini mengisyaratkan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang fundamental dalam

pembinaan sepakbola. Kondisi fisik yang baik akan memberikan kemudahan dalam mengaplikasikan teknik dan taktik di lapangan dan memberikan kenyamanan dalam bermain dengan mental dan emosional yang bisa dikendalikan walau dalam pengaruh tekanan lawan.

Pembinaan sepakbola usia muda di Sumatera Barat sudah dilakukan oleh Klub-klub, Akademi dan Sekolah-sekolah sepakbola (SSB). Setiap Kabupaten/Kota memiliki klub dan Sekolah-sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan, salah satunya Kota Pariaman. Persatuan Sepakbola Kota Pariaman (Persikopa) merupakan salah satu wadah bagi pemain sepakbola usia muda yang berada di Kota Pariaman. Setiap tahun klub Persikopa rutin mengikuti kompetisi yang diadakan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Beberapa kompetisi tersebut diantaranya, Liga 3, Piala Soeratin U-17, Piala Soeratin U-15. Kompetisi ini merupakan kompetisi resmi dan agenda tetap dari PSSI, dimulai ditingkat daerah, tingkat regional sampai tingkat nasional.

Salah satu kompetisi yang rutin diikuti oleh Persikopa adalah Piala Soeratin U-17. Sepanjang keikutsertaannya dalam kompetisi ini, Persikopa belum pernah meraih prestasi maksimal atau juara. Dalam tiga tahun terakhir persikopa tidak bisa berbicara banyak dalam kompetisi ini. Berdasarkan wawancara dengan pengurus Persikopa Bapak Jaswirman, Persikopa selalu kalah diputaran pertama, artinya tidak pernah lolos grup. Pada Piala Suratin Tahun 2016 dan 2017 Persikopa gugur dipenyisihan grup. Sedangkan di Piala Suratin tahun 2018, Persikopa berhasil lolos ke babak 8 besar sebagai peringkat 3 terbaik dengan

meraih 4 point dari satu kali menang, satu kali seri dan satu kali kalah. Namun di babak 8 besar Persikopa hanya menjadi penggembira. Berikut Tabel hasil pertandingan Persikopa selama 3 tahun terakhir:

Tabel 1.1. Hasil Pertandingan Persikopa Kota Pariaman

Kompetisi Tahun	Lawan	Skor	Keterangan	Babak
2016	vs Semen Padang	1-3	Kalah	Penyisihan
	vs Gasliko 50 Kota	0-2	Kalah	
	vs PSP Padang	1-2	Kalah	
2017	vs PSP Padang	0-8	Kalah	Penyisihan
	vs PS. PasBar	0-1	Kalah	
	vs PSKPS	3-2	Menang	
2018	vs Persepak	1-1	Seri	Penyisihan
	vs PSKB	0-1	Kalah	
	vs Persepar	6-1	Menang	
	vs PSP Padang	0-2	Kalah	8 Besar
	vs Semen Padang	1-2	Kalah	
	vs Persepak	0-2	Kalah	

Sumber: Arsip pengurus Persikopa

Hasil pertandingan di atas terlihat jelas bahwa secara statistik persentase kemenangan Persikopa sangatlah kecil jika dibandingkan dengan kekalahan. Persentase kemenangan Persikopa hanya 15% dari 13 pertandingan, seri 8%, dan kekalahan 77%.

Melihat data dan fakta yang ada, perlu dikaji kenapa hal ini bisa terjadi. Penulis mencoba melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 7 Februari 2019 kepada pelatih Persikopa coach Alan Marta mengenai penyebab banyaknya kekalahan yang dialami timnya. Dari keterangan beliau salah satu faktornya adalah kondisi fisik pemain. Pemain bisa bermain baik dan *fight* di babak pertama,

namun dibabak kedua menurun dan terlihat kelelahan sehingga lawan dengan mudah menguasai permainan. Ada kemungkinan yang menyebabkan kelelahan adalah menurunnya kemampuan daya tahan pemain. Kemudian beliau menjelaskan kalau latihan fisik daya tahan yang diberikan kepada pemain hanya lari 20-30 menit di lapangan dan di pantai Pariaman, kemudian sirkuit training. Kondisi seperti ini sering terlihat pemain malas dalam menjalankan proses latihan.

Data dari wawancara ini memberikan gambaran bahwa daya tahan merupakan permasalahan yang harus dipecahkan. Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama (Syafuddin, 2011). Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu (Scheunemann, 2012). Berdasarkan kutipan ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan setelah melakukan aktifitas fisik.

Dalam permainan sepakbola, daya tahan menjadi fondasi utama bagi pemain. Waktu pertandingan selama 2x45 menit bahkan dalam situasi tertentu ditambah 2x15 menit, akan sangat menguras energi pemain. Sepanjang pertandingan pemain akan aktif melakukan pergerakan tanpa bola seperti jalan, lari, sprint, melompat, serta pergerakan dengan bola seperti *passing*, *dribbling*,

*shooting, running with the ball, dan lain-lain. Jika dihitung seluruh pergerakan pemain bisa mencapai puluhan kilometer. During competitive soccer match play, elite players cover a distance of about 10–12 km (McMillan, Helgerud, Macdonald, & Hoff, 2005).*

Jarak tempuh yang begitu jauh membuat pemain harus memiliki daya tahan yang baik. Dan dalam situasi apapun pemain harus bisa menjaga konsentrasi dan fokus pada pertandingan sehingga bisa meraih kemenangan. *Level of endurance predicts the execution of quality performance especially at the latter part of every match where athletes exert their final effort to win (Cobar & Madrigal, 2016).* Artinya, bahwa level endurance yang baik bisa memprediksi kualitas penampilan terutama diakhir pertandingan dimana pemain berusaha untuk meraih kemenangan.

Salah satu parameter untuk menentukan daya tahan adalah dengan menghitung atau mengukur VO2Max. VO2Max merupakan representatif dari daya tahan, tingkatan VO2Max akan menentukan level kemampuan daya tahan seseorang. *VO2Max is defined as the highest oxygen uptake that can be achieved during dynamic exercise with large muscle groups (J Hoff, Wisloff, Engen, Kemi, & Helgerud, 2002). VO2max is the maximum volume of oxygen that the body can consume during intense, whole-body exercise (Turnley, n.d.).* Pemain sepakbola membutuhkan rata-rata VO2Max adalah 55-68 ml/kg/min. Hal ini sesuai dengan pendapat berikut ini *“The average oxygen uptake for international soccer teams ranges from 55 to 68 ml/kg/min” (Jan Hoff, 2007).*

Berkaca pada data dan teori di atas maka sangat penting meningkatkan VO2Max dan daya tahan pemain sepakbola. Meningkatkan kemampuan daya tahan harus dilakukan latihan yang sistematis dan kontinyu. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kaidah-kaidah latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max. Selain itu pemilihan metode latihan sebaiknya sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan daya tahan. Beberapa metode latihan daya tahan yang biasanya digunakan, antara lain: latihan kontinyu, latihan interval, latihan *fartlek*, *cross country*, dan lain-lain.

Namun, pemilihan metode latihan seharusnya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan atlet. Karena setiap cabang memiliki kebutuhan daya tahan yang berbeda-beda. Selain itu latihan yang dilakukan memiliki bentuk-bentuk yang lebih variatif sehingga atlet atau pemain tidak jenuh dan bosan menjalani proses latihan. Hal ini disebabkan bahwa kebanyakan atlet apalagi yang usia muda masih cenderung labil dan inkonsisten dalam menjalani latihan fisik khususnya daya tahan.

Berdasarkan permasalahan serta data dan fakta yang telah diuraikan di atas, maka perlu kiranya melakukan suatu pembaruan dalam melatih kondisi fisik pemain, khususnya kemampuan daya tahan. Terobosan yang penulis lakukan ini diharapkan bisa menjawab segala permasalahan yang telah diuraikan. Model yang dikembangkan ini merupakan sesuatu yang baru dan berbeda dengan model yang sudah ada. Ciri khas latihan daya tahan yang dikembangkan ini dilaksanakan

dengan bola, artinya latihan daya tahan yang dilakukan dengan pelaksanaan teknik dasar sepakbola.

Latihan fisik khususnya *endurance* bisa dilatih dengan menggunakan bola. Gunakan permainan lapangan kecil dan *drill-drill* latihan teknik guna menempa *endurance*. Inilah yang disebut *football conditioning* (menempa kondisi pemain lewat sepakbola itu sendiri) (Scheunemann, 2012). Hal ini dikuatkan oleh teori berikut “*Professional soccer teams use various methods of training to improve the physical conditioning of their players, including both generic (e.g., continuous, intermittent and repeated sprint running) and specific (e.g., small-sided games, soccer-specific and position-specific drills with the ball) exercises*” (Strudwick, 2016).

Berkaitan dengan teori di atas, meningkatkan kemampuan *aerobic* pemain sepakbola bisa melalui latihan spesifik sepakbola, *drill-drill* teknik sepakbola dan latihan *small side games*. *Small side games* dapat meningkatkan daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* pemain sepakbola dan juga mengembangkan kemampuan teknis dan taktikal (EVANGELOS et al., 2012).

Model baru yang dikembangkan ini dilakukan dengan pendekatan latihan teknik dasar sepakbola, seperti teknik *passing*, *ball control*, *dribbling*, *shooting*, *running with the ball*. Selain itu juga diberikan kombinasi teknik seperti *passing-control*, *passing-dribbling*, *passing support*, *passing-running with the ball*, dan lain-lain. Namun, pelaksanaan latihan tentu dimodifikasi agar tujuan latihan lebih terfokus ke peningkatan daya tahan, bukan teknik sepakbola. Modifikasi yang

dilakukan terkait dengan ukuran lapangan, jarak, waktu, volume, dan intensitas latihan. Modifikasi ini bertujuan agar tercapainya tujuan dari latihan yaitu untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola.

Selain meningkatkan VO2Max pemain, model ini juga bisa meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola. Hal ini disebabkan karena model ini berdasarkan latihan teknik dasar sepakbola, sehingga pemain sering melakukan *touch* atau sentuhan dengan bola. Semakin sering melakukan gerakan teknik maka semakin baik teknik yang dimiliki pemain. Selain itu model latihan ini mampu meningkatkan motivasi pemain dalam menjalankan proses latihan. Bentuk latihan yang variatif dan menggunakan bola akan mengurangi rasa bosan pemain dalam menjalankan latihan daya tahan.

Pengembangan model latihan ini diterapkan pada kelompok usia U-15 s/d U-18 atau kelompok junior (*youth*). Pemilihan kelompok junior ini berdasarkan teori "*The ideal period for endurance training among males is between 14 and 22 years, and between 12 and 17-18 years among females*" (Taylor, 2016). Artinya, periode latihan ideal untuk laki-laki adalah antara usia 14-22 tahun sedangkan perempuan antara usia 12 dan 17-18 tahun. Selain itu pemain sepakbola kelompok usia ini sudah memiliki teknik dasar yang cukup baik, sehingga pelaksanaan model latihan ini akan terlaksana dengan benar dan efektif.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka fokus penelitian ini adalah:

1. Mengembangkan model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola usia U-18
2. Mengembangkan model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola agar mempermudah dalam pelaksanaan latihan

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola usia U-18?
2. Apakah model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max efektif digunakan pemain sepakbola usia U-18?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan berguna bagi:

1. Bagi pengurus PSSI Pusat, Pengprov PSSI Sumatera Barat, dan Pengcab PSSI Kota Pariaman sebagai bahan masukan untuk meningkatkan VO2Max dalam permainan sepakbola
2. Bagi klub Persikopa Kota Pariaman sebagai salah satu model latihan dalam meningkatkan VO2Max pemain sepakbola
3. Bagi pelatih sebagai bahan referensi untuk memperkaya bentuk-bentuk variasi latihan daya tahan
4. Bagi peneliti, agar dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan daya tahan dalam permainan sepakbola

5. Bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian lain tentang sepakbola

#### **E. Kebaruan Penelitian (*State of The Art*)**

*Novelty* adalah unsur kebaruan atau temuan dari sebuah penelitian. Penelitian dikatakan baik jika menemukan unsur temuan baru sehingga memiliki kontribusi baik bagi keilmuan maupun bagi kehidupan. Ada beberapa tipe kebaruan yaitu pertama kebaruan tipe I (*invention*), kedua kebaruan tipe II (*Improvement*) dan ketiga kebaruan tipe III (*refutation*) (Sukardi, 2009). Karya tulis ilmiah bisa dikatakan memiliki kebaruan walau melibatkan penelitian yang sama persis dengan penelitian sebelumnya namun karena dilakukan pada negara yang berbeda, waktu yang berbeda atau karena situasi yang berbeda. *The novelty given a topic and order set document that are both relevant to the topic and novel given has already been seen* (Harman, 2005).

Beberapa penelitian sebelumnya berkaitan dengan sepakbola dan model latihan daya tahan memiliki ragam hasil penelitian. Modifikasi games teknik dan taktik mampu meningkatkan aerobic fitness dan keterampilan teknik (Cronin, Harrison, Loyd & Spittle, 2017). Latihan daya tahan dengan bola mampu meningkatkan VO2Max pemain elite usia muda (K. Chamari, Y. Hachana, F. Kaouech, et al, 2014). *Small Side Games* yang menekankan penguasaan bola (MAI) dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola muda dibandingkan dengan format *Small Side Games* lainnya. Permainan pengondisian ini dapat

digunakan untuk meningkatkan daya tahan khusus pemain sepak bola, (J. Sanchez-Sanchez, M. García, J. Asián-Clemente, et al, 2019).

Berdasarkan pada teori dan hasil penelitian yang diuraikan di atas, maka penelitian ini merupakan kebaruan tipe I (*invention*) yaitu menghasilkan produk model latihan daya tahan yang diberi nama “Bahtra’s Model dan kebaruan tipe II (*improvement*) yaitu melakukan inovasi dan modifikasi bentuk latihan daya tahan dalam sepakbola dengan memodifikasi latihan teknik untuk latihan fisik yaitu daya tahan. Karakteristik model latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan motivasi pemain sepakbola dalam menjalani proses latihan daya tahan yang selama ini cenderung menjadi beban bagi pemain usia muda.

1. Efektifitas, artinya model latihan daya tahan ini dapat memudahkan pelatih dan praktisi sepakbola dalam memberikan latihan daya tahan
2. Efisien, artinya proses latihan daya tahan ini sangat efisien karena selain meningkatkan VO2Max juga sekaligus memperbaiki teknik dasar sepakbola itu sendiri
3. Variatif, artinya model latihan daya tahan ini memiliki variasi-variasi latihan yang bisa membuat pemain tidak bosan dalam menjalani proses latihan daya tahan.
4. Daya Tarik, artinya model latihan daya tahan ini dapat memotivasi pemain sepakbola dalam menjalankan latihan daya tahan.