

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya mempunyai peran sangat strategis bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga, kini olahraga tersebut bukan hanya sebagai olahraga hiburan namun sudah berorientasi pada prestasi terutama cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia, selain itu sepak bola juga sebagai salah satu alat pemersatu bangsa. Sebagai olahraga yang sangat digemari sudah sepantasnya jika sepakbola membawa harapan sedemikian besarnya. Terutama tentang pemahaman atlet terhadap seluruh komponen yang terkait dalam permainan sepakbola seperti kemampuan fisik prima, penguasaan teknik yang baik dan masih banyak lagi dimana merupakan salah satu modal untuk menjadi pesepakbola profesional.

Sepakbola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepak

Bola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat para pemain bola di Indonesia semakin ingin terus berkompetisi.

Sepeinggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Sunoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw.

Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U21, dan U-23).

Upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan, dalam pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan karena harus dengan persiapan yang baik dan kerja keras ditunjang dengan faktor-faktor pendukung. Unsur yang terpenting dalam pembinaan prestasi adalah atlet itu sendiri, sebab atlet itu sendiri yang berperan dalam pencapaian prestasi. Dalam upaya menggapai prestasi yang maksimal maka pembinaan harus dimulai dari usia dini dan atlet muda berbakat, hal ini sangat menentukan untuk tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga. Calon atlet yang unggul perlu pembinaan dan proses latihan secara terstruktur, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu, sehingga pembinaan yang baik adalah

pembinaan yang dimulai dari usia dini dengan pendekatan *sport science* yang berkelanjutan dan updating terhadap perubahan ilmu yang terus berkembang.

Berlandaskan dari persoalan di atas, PSSI selaku induk sepakbola di Indonesia bekerja sama dengan asosiasi sepakbola pemerintah provinsi mendirikan program untuk pembinaan anak-anak usia dini yang memiliki bakat dalam spesifikasi cabang olahraga tertentu (khususnya Sepakbola) yaitu sekolah sepakbola (SSB). Sekolah sepakbola (SSB) memiliki pengertian yang tak jauh berbeda dengan akademi sepakbola. Namun yang jadi perbedaan jelas keduanya ialah soal penerapan sistem latihan dan juga pola hidup siswa setelah latihan itu selesai, artinya di dalam akademi tentu lebih terjadwal dan tersusun rangkaian demi rangkaian dalam keseharian siswa tersebut.

Jika akademi sepakbola memiliki seleksi yang ketat untuk menjaring pemain maka di SSB tidak seperti itu. Siapa yang mampu membayar iuran yang telah ditetapkan maka sudah pasti masuk dalam SSB. Di sejumlah negara berkembang seperti di Indonesia, SSB jadi alternatif jika ada bakat muda yang memiliki kendala saat masuk ke akademi klub.

Pembinaan sekolah sepakbola (SSB) adalah program PSSI yang bekerjasama dengan berbagai instansi keolahragaan ditingkat daerah yang mencangkup nasional untuk membina atlet berbakat yang dimiliki setiap daerah berusia dibawah 15 tahun dengan metode latihan melalui pendekatan *sports science* berbasisi karakter tumbuh kembang usia atlet. Pelaksanaannya bersifat desentralisasi yang lokasi latihannya di seluruh Gelanggang Olahraga (GOR) dan *training center* milik dispora juga fasilitas olahraga sekolah/masyarakat yang

dimana penunjukan lokasi latihan mempertimbangkan kelengkapan sarana prasarana tempat latihan dan berbasis pada domisili atlet. Sejarah terbentuknya SSB Rorotan yaitu pada tahun 2019 bersamaan dengan pembangunan gelanggang olahraga rorotan Jakarta Utara. SSB Rorotan memiliki 150 siswa yang terbagi menjadi 5 kategori usia U-9, U-10, U12, U-14, U15, U16 dan U-17.

Di sekolah sepakbola (SSB) ini mempunyai target capaian atlet berupa penambahan literasi gerak dengan benar, eksekusi teknik dasar cabang olahraga sepakbola tanpa banyak kesalahan, peningkatan kemampuan komponen biomotor fisik terutama daya tahan *cardiovascular* dan penambahan sedikit *skill* dalam bermain juga prestasi pada kategori usia 17 tahun karena mengacu pada *sport science* bahwa di usia tersebut tahapan atlet sudah pada *fase train to compete*.

Dalam beberapa kesempatan penulis mengamati proses latihan dan pertandingan pemain SSB Rorotan kelompok umur 17, berdasarkan pengamatan secara subjective melalui visual melihat pertandingan diatas 65 menit situasi kondisi pemain sudah tidak bisa melakukan akurasi *passing*, *long pass*, *sprint* untuk mengejar bola, duel dengan pemain lawan dalam merebut bola dan masih banyak lagi kesalahan yang dilakukan tim SSB Rorotan akibat daya tahan *cardiovascular* yang kurang baik.

Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan sepakbola dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan pemain, jadi kemampuan ketahanan pemain sepakbola yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat *volume* oksigen

maksimal (*VO₂Max*). *VO₂Max* adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Semakin tinggi *VO₂ Max*, seorang atlet yang bersangkutan juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang baik. Sekalipun memiliki stamina yang baik, atlet tetap harus memiliki penguasaan teknik cabangnya dengan baik. Sebab, dengan teknik yang baik, sang atlet akan efisien dalam bertanding (Suharjana, 2012).

Berdasarkan hasil pengamatan di atas harapan nya para siswa SSB Rorotan memiliki daya tahan *cardiovascular* yang lebih baik dan juga bentuk latihan *cardiovascular* yang tidak monoton agar tidak banyak melakukan kesalahan pada saat pertandingan memasuki menit-menit krusial (65 sampai dengan 90) dan juga merasa tertarik mengikuti latihan daya tahan *cardiovascular*. Hal ini kemudian menjadi landasan penulis ingin membuat “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan *Cardiovascular* Cabang Olahraga Sepakbola”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka fokus penelitian ini adalah: “Pengembangan Model Latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Daya Tahan *Cardiovascular* Cabang Olahraga SepakBola?

D. Kegunaan penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini merupakan perbaikan kualitas dalam pengembangan model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola.

2. Praktis

Di bawah ini merupakan manfaat praktis dari model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola, sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

Sebagai wadah dalam peningkatan kompetensi diri serta peneliti dapat merasakan langsung dalam mengembangkan penelitian melalui pengembangan model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola.

b. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam peningkatan untuk penelitian dan pengembangan model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola.

c. Bagi Pelatih

Penlatih dapat menjadikan model latihan sebagai pengembangan model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola untuk mempermudah melakukan proses latihan pada atlet.

d. Bagi Atlet

Sebagai instrumen dalam model latihan daya tahan *cardiovascular* cabang olahraga sepakbola pada atlet dan memberikan suasana latihan yang bervariasi sehingga atlet merasa antusias dalam proses latihan

