

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang dimainkan dengan menggunakan bola dan lapangan. Sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu disebut kesebelasan. Masing-masing kesebelasan berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama tim yang baik dan tentunya didukung dengan fisik dan teknik yang benar pula, agar sebuah kesebelasan dapat memenangkan pertandingan. Untuk membentuk kerjasama tim dan teknik yang benar maka diperlukan latihan yang disusun dalam sebuah program latihan, agar latihan tersebut dapat mencapai sasaran yang diinginkan.

Di dalam program latihan, semua komponen kekuatan yang diperlukan saat bertanding harus dimasukkan, baik fisik, teknik, taktik, gizi atau asupan makanan dan *recovery* pemain. Hal-hal tersebut merupakan komponen yang saling berkaitan. Bila hanya satu atau dua hal saja yang dilakukan maka penampilan atlet juga tidak dapat maksimal. Walaupun persiapan teknik dan taktik sudah sempurna, namun tidak dibarengi dengan asupan gizi yang cukup maka tubuh tidak akan merespon gerakan dengan sempurna karena tidak adanya tenaga. Demikian pula dengan *recovery*, apabila semua komponen seperti teknik, taktik dan gizi sudah cukup namun proses *recovery*

tidak dilakukan, maka tubuh akan terasa lemas tidak bertenaga karena kurangnya istirahat, sehingga sia-sialah persiapan yang sudah dipersiapkan jauh-jauh hari.

Recovery menjadi salah satu komponen yang menjadi sangat penting dan menjadi bagian dari program latihan sehingga tidak dapat dihilangkan. Ini dikarenakan agar tubuh pemain dapat meregenerasikan sel-selnya kembali setelah melakukan pertandingan atau latihan dan menghindarkan dari peningkatan asam laktat, kram otot, bahkan dari cedera. Proses *recovery* atau pemulihan yang cepat dapat memudahkan pemain untuk dapat beradaptasi dengan baik pada pertandingan atau latihan yang akan datang. Namun, untuk mendapatkan proses *recovery* yang cepat diperlukan suatu sistem yang baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Dengan melakukan semua komponen kekuatan tak terkecuali proses *recovery* diharapkan atlet usia muda bisa berkembang dan semakin meningkatkan kualitas atlet usia muda tersebut.

Selain semua komponen kekuatan di atas, sangat penting juga waktu bermain yang diberikan kepada atlet usia muda. Melalui pengalaman bermain maka atlet usia muda akan berkembang dalam menerapkan apa saja ilmu dan ketrampilan sepakbola yang diperoleh dari para pelatih di SSB masing-masing. Saat ini, mulai banyak kompetisi sepakbola yang dilakukan untuk membantu proses pembinaan atlet usia muda, dengan kompetisi yang berkelanjutan maka kemampuan pemain muda dapat terasah dengan baik

dan semakin hari semakin menunjukkan peningkatan kualitas. Kompetisi tersebut dibentuk dengan berbagai format dan peraturan dengan mengkualifikasi umur peserta. Hal ini dilakukan untuk menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki pemain di setiap levelnya.

Sebagai bentuk perhatian terhadap persepakbolaan nasional Pertamina *Foundation* membuat kompetisi untuk pembinaan pemain muda, dan dapat dijadikan pertimbangan bagi PSSI dalam pembibitan usia muda. Kompetisi tersebut adalah Liga Pertamina, kompetisi ini diadakan untuk menjangkau bakat-bakat muda di kalangan usia 16 tahun di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Liga Pertamina ini digulirkan dengan menggunakan sistem kompetisi penuh dimana seluruh SSB yang bertanding akan saling bertemu dua kali dan yang menjadi juaranya adalah tim yang memiliki poin paling banyak.

Dengan jumlah pertandingan yang banyak maka pemain memerlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik dapat diperoleh dengan latihan yang teratur dan *recovery* atau pemulihan kondisi fisik yang teratur pula. Namun banyak tim atau SSB yang melupakan proses pemulihan tersebut, yang dipentingkan hanya bagaimana memenangkan pertandingan tanpa memperhatikan aspek penting lainnya. Ini terlihat ketika peneliti mendapatkan pengalaman langsung saat mengamati SSB yang bermain di dalam Liga Pertamina. Setelah bertanding, kebanyakan dari SSB – SSB tersebut

langsung duduk, istirahat dan makan ataupun langsung pulang dengan menaiki bis mereka sendiri.

Sebenarnya *recovery* tidak sulit untuk dilakukan namun terkadang karena berbagai alasan yang ada, maka proses *recovery* tersebut tidak dapat dijalankan. Sebuah tim atau klub ataupun SSB yang ingin anak didiknya berkembang ke arah yang lebih baik seharusnya memberikan arahan atau informasi yang benar lewat pelatih atau ofisial, serta mengimplementasikan arahan tersebut untuk membuat *recovery* menjadi suatu kebiasaan yang harus dilakukan setelah selesai bertanding atau latihan. Untuk itu diperlukan penjelasan dari pelatih atau ofisial tentang *recovery* dan betapa pentingnya *recovery* tersebut sehingga tertanam di benak anak didik bahwa melakukan *recovery* setelah bertanding atau latihan itu adalah sebuah keharusan atau sesuatu yang wajib untuk dilakukan.

Seharusnya apapun hasil dari suatu pertandingan, mereka harus tetap melakukan *recovery* seperti minimal melakukan *jogging* selama beberapa menit dan melakukan beberapa macam gerakan pendinginan. Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya penumpukan asam laktat yang dapat mengakibatkan kejang ataupun cedera. *Recovery* yang perlu dilakukan di luar lapangan jauh setelah pertandingan atau latihan adalah melakukan berbagai macam tahapan *recovery* yang diperlukan tubuh, seperti pemijatan, mandi panas dingin serta pola istirahat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan oleh peneliti di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Pemahaman *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pemahaman *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?
2. Kapan *recovery* harus dilakukan atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?
3. Jenis *recovery* apa saja yang harus dilakukan atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?
4. Perlukah *recovery* dilakukan atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?
5. Dimanakah *recovery* harus dilakukan atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?
6. Bagaimanakah *recovery* yang harus dilakukan atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dan untuk memudahkan pelaksanaan penelitian agar mendapatkan hasil yang efektif dan efisien maka masalah dalam penelitian dibatasi, masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah Pemahaman *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Pemahaman Aspek Definisi dan Tujuan *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?
2. Bagaimanakah Pemahaman Aspek *Recovery* Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?
3. Bagaimanakah Pemahaman Aspek *Recovery* Segera Setelah Latihan atau Pertandingan pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?
4. Bagaimanakah Pemahaman Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?
5. Bagaimanakah Pemahaman Aspek Metode Lain untuk Pemulihan pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?

6. Bagaimanakah Pemahaman *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina *Soccer School*?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini yaitu mengetahui pemahaman *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*.
2. Untuk mengetahui prosentase pemahaman *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*.
3. Untuk menjadi acuan tentang pemahaman *recovery* pada atlet usia muda supaya mereka dapat lebih berkembang.
4. Untuk acuan pelatih SSB dalam menyusun program latihan di masa yang akan datang.
5. Untuk acuan bagi mahasiswa olahraga lain untuk pembahasan masalah yang lebih lanjut.