

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepakbola telah diperkenalkan melalui kegiatan non-akademik di sekolah, beberapa sekolah telah memfasilitasi siswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya pada cabang olahraga sepakbola. Bahkan sampai saat ini tidak sedikit kompetisi sepakbola yang diadakan antar sekolah, itu merupakan hal baik bagi siswa untuk mengembangkan kemampuannya dan berprestasi lebih lanjut. Sepakbola dalam konteks olahraga prestasi juga sudah dipertandingan mulai dari kelompok junior hingga senior.

Selain melalui kegiatan non-akademik di sekolah, siswa juga dapat mengembangkan kemampuannya pada olahraga sepakbola dengan bergabung bersama Sekolah Sepakbola (SSB) yang memberikan pembinaan, latihan lebih intensif, terprogram, dan dapat berprestasi melalui keikutsertaan pada kompetisi. Permainan sepakbola memiliki waktu normal pertandingan 2x45 menit dengan intensitas permainan yang dapat dibilang tinggi. Artinya perlu ada dukungan untuk membantu pemain dengan memperhatikan aspek latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Setiap tim yang bermain pasti memiliki tujuan untuk memenangkan setiap pertandingan. Skill individu memang mendukung pemain sebagai individual dan mendukung tim untuk menjalankan strategi maupun taktik dari pelatih. Seluruh

aspek teknik, taktik, dan strategi pelatih tidak akan berjalan apabila pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Aspek fisik menjadi sangat penting dengan waktu pertandingan yang cukup lama dan intensitas pertandingan tinggi. Bagaimana mungkin dengan hanya memiliki mengandalkan teknik tinggi tetapi tidak didukung dengan komponen fisik yang optimal. Unsur kondisi fisik khususnya daya tahan merupakan penunjang bagi para pemain untuk selalu bergerak didalam pertandingan. Hal tersebut didukung oleh (Arisman, 2019) bahwa daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

Pentingnya memiliki kondisi fisik yang optimal sangat dibutuhkan dan itu semua dimulai dan didapatkan dari latihan. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya, dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis (Sriwahyuniati C. F., 2017, hal. 49).

Daya tahan didalam sepakbola sering dikaitkan dengan *Vo2max*, untuk meningkatkan kekuatan *Vo2max* pelatih harus memberikan latihan yang bersifat meningkatkan kekuatan daya tahan (Wijaya & Syafi'i, 2018). Penyesuaian pembebanan latihan untuk para pemain harus sesuai dengan usia mereka agar program yang diberikan tepat sasaran. Program latihan sepakbola yang terfokus kepada peningkatan sistem energi aerobik memiliki pembebanan yang tinggi, ini sangat bermanfaat bagi para pemain untuk menjaga kondisi dan performanya di lapangan.

Kenyataan yang terjadi di SSB Bina Remaja di kelompok usia 16 tahun, sistem latihan masih terlalu fokus kepada teknik dasar. Padahal sebenarnya teknik dasar ini sudah fokus diberikan pada fase pengembangan skill mulai dari usia 10 sampai dengan 13 tahun. Seharusnya usia 16 tahun sudah mulai mendapatkan pembekalan aspek fisik, karena pada usia ini kompetisi sudah berjalan dengan efektif baik itu sistem turnamen atau liga. Tidak salah apabila teknik dasar terus dilatih karena ini bagian yang akan terus digunakan sepanjang permainan, tetapi itu tidak akan berjalan dengan baik apabila aspek fisik daya tahan tidak diperhatikan.

Akibat dari tidak efektifnya aspek fisik didalam program latihan, pemain sepakbola SSB Bina Remaja akhirnya memiliki daya tahan yang rendah. Ini terbukti saat terjadi game didalam latihan, tidak sedikit pemain yang terlihat merasa kelelahan. Fakta terjadi saat transisi negatif ketika tim gagal membangun serangan dan bola berhasil direbut oleh lawan, maka tim seharusnya kembali cepat ke pertahanan untuk reorganisasi. Namun reorganisasi ini lambat terjadi, ini disebabkan fisik pemain lemah dan akhirnya sangat terlambat kembali ke pertahanan.

Pemain pada fase ini juga sudah mengalami transisi pertandingan mulai dari menggunakan *half field* menjadi *full field*. Penggunaan *full field* ini membuat pemain harus lebih ekstra bergerak karena situasi lapangan normal. Transisi lain berkaitan dengan jumlah pemain didalam game mulai dari 7v7 menjadi 11v11. Perbedaan jumlah pemain tersebut akan menuntut setiap pemain menjalankan peran setiap posisi dengan tanggung jawab berbeda, lemahnya satu posisi akan berdampak pada penampilan tim didalam pertandingan. Terakhir berkaitan dengan

transisi waktu pertandingan dari setengah waktu menjadi waktu normal pertandingan selama 90 menit. Perubahan waktu menjadi perubahan signifikan untuk pemain, karena pemain akan terus bermain dengan menjaga penampilannya dalam waktu normal pertandingan.

Keseluruhan transisi tersebut sangat mencolok dan harus menjadi perhatian pelatih, artinya program latihan harus tersusun sesuai dengan perubahan-perubahan yang terjadi dan tidak bisa disamakan dengan fase sebelumnya. Daya tahan didalam sepakbola sering dikaitkan dengan *Vo2max*, untuk meningkatkan kekuatan *Vo2max* pelatih harus memberikan latihan yang bersifat meningkatkan kekuatan daya tahan (Wijaya & Syafi'i, 2018). Penyesuaian pembebanan latihan untuk para pemain harus sesuai dengan usia mereka agar program yang diberikan tepat sasaran. Program latihan sepakbola yang terfokus kepada peningkatan sistem energi aerobik memiliki pembebanan yang tinggi, ini sangat bermanfaat bagi para pemain untuk menjaga kondisi dan performanya di lapangan.

Melihat permasalahan diatas, perlu adanya pemberian latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan pemain. Sejalan dengan (Busyairi & Daniel Ray, 2018) yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan *Vo2max* latihan fisik harus dilakukan, peningkatan *Vo2max* sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru-paru.

Selanjutnya untuk meningkatkan daya tahan diperlukan metode latihan yang disesuaikan dengan perkembangan sepakbola saat ini. Sebenarnya metode latihan untuk meningkatkan daya tahan pemain sepakbola sangat banyak, tugas pelatih

lebih kepada menentukan metode apa yang akan digunakan demi mendukung kondisi fisik para pemainnya. Sepakbola modern saat ini menggabungkan latihan fisik kedalam permainan, bagaimana seorang pelatih memodifikasi latihan tetapi seluruh komponen dalam latihan dapat terpenuhi termasuk pemenuhan kondisi fisik. Ini dilakukan agar pemain tidak merasa jenuh dengan metode latihan yang saat ini lebih terfokus kepada satu komponen.

Modifikasi metode latihan fisik dengan implementasi menggunakan bola di lapangan dapat dipilih oleh pelatih, karena hampir seluruh komponen terpenuhi. Salah satu metode yang dapat dipakai adalah metode latihan dari Raymond Verheijen, ini dapat dipilih oleh pelatih sebagai acuan karena memperhatikan seluruh komponen football conditioning mulai dari gerak sepakbola eksplosif maksimal, cepat pulih pasca gerak sepakbola eksplosif, memelihara gerak sepakbola eksplosif maksimal selama 90 menit, dan memelihara cepat pulih pasca gerak eksplosif selama 90 menit.

Raymond Verheijen mengatakan bahwa latihan fisik adalah sepakbola dan sepakbola adalah latihan fisik. *Football conditioning* dalam sepakbola dapat dilakukan dalam siklus 6 minggu dengan peningkatan kondisi fisik perlahan sama dengan fisik jangka panjang, football conditioning ini meminimalisir terjadinya cedera dari pemain. Raymond Verheijen mengatakan bahwa “*better to have 4 training session at 100% intensity, than 6 training session only at 60% intensity*”, ini berarti pada sepakbola lebih baik melakukan 4 sesi latihan dengan intensitas 100% daripada 6 sesi latihan tetapi hanya dengan intensitas 60%.

Berdasarkan uraian diatas, penuli tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode Latihan Fisik Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola SSB Bina Remaja Pada Kelompok Usia 16 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan Pemain di SSB Bina Remaja pada kelompok usia 16 tahun masih relatif rendah, saat bertanding terlihat bahwa pemain mulai cepat kelelahan dengan intensitas pertandingan yang tinggi.
2. Saat game tidak sedikit pemain mulai cepat kelelahan dengan intensitas pertandingan.
3. Latihan masih terlalu fokus dengan teknik dasar.
4. Terjadinya transisi dari *half field* menjadi *full field* dengan perbedaan jumlah pemain didalam pertandingan.
5. Perlu adanya pemilihan metode latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan pemain di SSB Bina Remaja pada kelompok usia 16 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Efektivitas Metode Latihan Fisik Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola SSB Bina Remaja Pada Kelompok Usia 16 Tahun”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah metode latihan fisik menggunakan bola efektif terhadap peningkatan *vo₂max* pemain sepakbola SSB Bina Remaja pada kelompok usia 16 tahun?”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, penulis mengharapkan penelitian ini bermanfaat dengan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru mengenai peningkatan *Vo₂max* melalui metode latihan fisik menggunakan bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Akademi

Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pilihan referensi dalam menentukan metode latihan untuk meningkatkan *Vo₂max* khususnya pada kelompok usia 16 tahun.

b. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan sebagai data bahan evaluasi dalam menentukan program latihan khususnya pada kelompok usia 16 tahun.

c. Bagi Pemain

Dapat membantu pemain dalam meningkatkan *Vo₂max* untuk menjaga kondisi dan performnya didalam lapangan.

