

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola telah digemari masyarakat sebagai cabang olahraga yang menyenangkan, berbagai macam kategori usia pun terlibat didalamnya. Sepakbola dalam konteks olahraga prestasi juga sudah dipertandingan mulai dari kelompok junior hingga senior. Pada dunia pendidikan, sepakbola termasuk kedalam kurikulum dan dapat dipelajari di mata pelajaran pendidikan jasmani. Beberapa sekolah juga sudah memfasilitasi siswa yang berminat di cabang olahraga sepakbola untuk mengikuti latihan tambahan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Selain melalui kegiatan ekstrakurikuler, 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 ini 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.

Pembekalan pertama dalam permainan sepakbola dengan menguasai teknik dasar memang telah menjadi syarat mutlak. Teknik dasar ini menjadi krusial harus dikuasai karena akan terus dipraktikkan sepanjang permainan berlangsung. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seperti *passing*, *control*, *shooting*,

*dribbling*, dan *heading*. Pemberian materi latihan sepakbola juga akan dibedakan disetiap fasenya mulai dari fase kegembiraan, fase pengembangan skill, dan fase permainan, fase pengembangan permainan, dan fase penampilan. Perbedaan beban materi latihan tersebut sangat tepat sasaran, karena materi disampaikan sesuai dengan karakteristik pemain.

Namun terdapat aspek penting lain untuk mendukung penampilan pemain didalam pertandingan. Aspek fisik menjadi sangat penting dimiliki, apalagi sepakbola berlangsung dengan waktu pertandingan yang cukup lama dan intensitas pertandingan terbilang tinggi. Bagaimana mungkin dengan hanya memiliki 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. Ini ditegaskan oleh (Arisman, 2019) bahwa daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kenyataan yang terjadi di SSB Bina Remaja di kelompok usia 15 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 15 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 VO2 Max, untuk meningkatkan

kekuatan VO2 Max 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. Kemudian (Busyairi & Daniel Ray, 2018) mempertegas bahwa untuk meningkatkan VO2 Max latihan fisik harus dilakukan, peningkatan VO2 Max sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru-paru.

Metode tabata dapat digunakan, karena metode ini merupakan salah satu jenis HIIT dan pertama kali diciptakan oleh Tabata Izumi dari Ritsumeikan University pada tahun 1996. *Tabata workout* dianggap sebagai salah satu latihan olahraga yang praktis dan memberikan hasil yang signifikan dalam waktu singkat (Herlan & Komarudin, 2020). Lebih lanjut dijelaskan bahwa tabata sendiri merupakan beberapa sesi latihan yang dilakukan dalam waktu yang sangat singkat, yaitu 4 menit saja. Pendapat lain (Wijaya & Syafi'i, 2018) mengemukakan bahwa tabata memiliki sistem latihan yang seperti *circuit training* dengan sistem pos, di tabata 20 detik kerja 10 detik istirahat selama 4 menit.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan adanya permasalahan yang kemudian menjadi landasan awal penulis melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh

Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan Cardiovascular Pada Pemain Sepakbola di SSB Bina Remaja”.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya tahan *cardiovascular* pemain SSB Bina Remaja rendah.
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. Terjadi transisi dari setengah waktu pertandingan menjadi waktu normal pertandingan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Maka penelitian hanya dibatasi pada “Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan Cardiovascular Pada Pemain Sepakbola di SSB Bina Remaja”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat pengaruh metode latihan tabata terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular pada pemain sepakbola di SSB Bina Remaja?”.

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, kegunaan hasil penelitian dapat digunakan sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru mengenai peningkatan daya tahan cardiovascular melalui metode latihan tabata.
2. Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pilihan referensi dalam menentukan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan cardiovascular.
3. Dapat dijadikan sebagai data bahan evaluasi dalam menentukan program latihan.
4. Dapat membantu pemain dalam meningkatkan daya tahan cardiovascular untuk menjaga kondisi dan performnya didalam lapangan.

