

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan, karena olahraga merupakan wahana dan sekaligus cara untuk membangun pendidikan manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan. Olahraga juga dapat dijadikan sarana utama sebagai alat untuk menjadikan manusia menjadi orang yang sehat. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga, dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut

dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan- insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Salah satu cabang olahraga yang telah memasyarakat di Indonesia adalah olahraga sepakbola, karena dapat dilakukan dimana dan kapan saja. Maka dari itu sepakbola sangat populer saat ini baik untuk tingkat nasional maupun Internasional, 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 dan klub-klub sepak bola. 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. Kita bisa lihat bagaimana fenomena sepakbola dimasyarakat, semua lapisan masyarakat mulai dari yang tua sampai yang muda, mulai dari perkotaan sampai pedesaan, sangat mencintai sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang penuh drama, banyak kejadian-kejadian yang terjadi diluar ekspektasi banyak orang (pengurus, pelatih, pemain, penonton atau masyarakat awam). Intrik-intrik yang terjadi disepakbola menjadikan sepakbola memiliki seni tersendiri dibandingkan dengan cabang olahraga lain, hal ini lah yang membuat sepakbola begitu digemari dan dicintai masyarakat, sehingga perlu diberikan wadah sebagai tempat pembinaan yang serius.

Berbicara tentang peningkatan prestasi pada olahraga sepakbola harus didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih,

sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain- lain. Menurut Bangsbo & Mohr (2015:11) *“Performance in football is complex and encompasses technical, tactical, psychological and physical elements”*. Selain itu Hoff & Helgerud dalam jurnal Farhan, Justine & Mahammed (2013:238) 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.*

Kutipan di atas memberikan gambaran bahwa kekuatan 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 terutama *endurance*, maka cenderung tidak akan dapat bermain lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan, jika fisik 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. 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 sepakbola. Kondisi fisik yang baik akan memberikan kemudahan dalam mengaplikasikan teknik dan taktik di lapangan dan memberikan kenyamanan dalam bermain.

Di Sumatera Selatan, latihan sepakbola sudah dilakukan oleh Klub-klub, dan Sekolah-sekolah sepakbola (SSB). Setiap Kabupaten/Kota memiliki klub dan Sekolah-sekolah sepakbola yang melakukan kegiatan latihan sepakbola, salah satunya di kabupaten Musi Rawas. Persatuan Sepakbola Putra Palapa Fc merupakan salah satu wadah bagi pemain di Kabupaten Musi Rawas. Setiap tahun klub Putra Palapa Fc rutin mengikuti kompetisi yang diadakan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Beberapa kompetisi tersebut diantaranya, Piala Soeratin U-17, Piala Soeratin U-15, Bupati Cup. 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 Putra Palapa Fc adalah Piala Soeratin U-17. Sepanjang keikutsertaannya dalam kompetisi ini, Putra Palapa Fc belum pernah meraih prestasi maksimal atau juara. Pada Piala Soeratin Tahun 2019, Putra Palapa Fc Kalah 1-3 dari Linggau Fc, kalah dari 0-2 dari David Fc, dan kalah 1-2 dari PS Lubuk linggau. Pada Piala Suratin tahun 2022, Putra Palapa Fc kalah 0-1 dari Bimantara Fc, kalah 2-3 dari Sakatiga Fc dan menang 2-0 dari Prabumulih Fc.

Kompetisi Tahun	Lawan	Skor	Keterangan	Babak
2019	vs Linggau Fc	1-3	Kalah	Penyisihan
	vs David Fc	0-1	Kalah	
	vs PS Lubuk Linggau	1-2	Kalah	
2022	vs PS Bimantara Fc	0-1	Kalah	Penyisihan
	vs Sakatiga Fc	2-3	Kalah	
	vs Prabumulih	2-0	Menang	

Melihat data dan fakta yang ada, perlu dikaji kenapa hal ini bisa terjadi.

Penulis mencoba melakukan wawancara kepada pelatih Putra Palapa Fc coach Agung Irawan, mengenai penyebab banyaknya kekalahan yang dialami timnya.

Dari keterangan beliau salah satu faktornya adalah kondisi fisik pemain, pemain bisa bermain baik dan *fight* dibabak pertama, namun dibabak kedua menurun dan terlihat kelelahan sehingga lawan dengan mudah menguasai permainan. Ada kemungkinan yang menyebabkan kelelahan pemain adalah menurunnya kemampuan daya tahan pemain. Kemudian beliau menjelaskan kalau latihan fisik daya tahan yang diberikan kepada pemain hanya lari 20-30 menit dan kemudian lanjut sesi game. 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. menurut Scheunemann (2012:15) “Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu”. 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. Cobar dan Madrigal (2016:8) mengatakan *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. endurance* merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam menunjang kegiatan berolahraga Fisik yang merupakan faktor yang mempunyai pengaruh sangat besar dalam olahraga sepakbola. *Endurance* yang sudah menurun akan menyebabkan konsentrasi menjadi terganggu dan

menurunnya kualitas kerja. Salah satu contohnya ketika *endurance* sudah menurun *passing* yang biasanya sampai kepada teman bisa direbut oleh lawan, yang disebabkan oleh konsentrasi yang sudah menurun kemudian mengakibatkan tim diserang kemudian terjadi gol untuk lawan. Penurunan *endurance* sering terlihat pada pemain ketika memasuki menit-menit akhir pertandingan. Tidak sedikit pemain sepakbola yang berhasil mencatatkan namanya di papan skor di menit-menit akhir dikarenakan lawan yang sudah merasa lelah dan kurang berkonsentrasi. Oleh sebab itu, pelatih diharapkan dapat meningkatkan *endurance* para pemain di dalam sebuah tim yang ditanganinya. Banyak latihan yang dapat meningkatkan *endurance* tetapi, untuk mencegah latihan *endurance* yang menjenuhkan dan tidak sesuai karakteristik maka, pelatih memerlukan model latihan *endurance* yang variatif dan efektif.

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 (*endurance*). Terobosan yang penulis lakukan ini diharapkan bisa menjawab segala permasalahan yang telah diuraikan. Model yang dikembangkan ini nantinya 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. Menurut Scheunemann (2012:94) “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)” Namun, pelaksanaan latihan tentu dimodifikasi agar tujuan latihan lebih terfokus ke peningkatan daya tahan, Modifikasi yang dilakukan terkait dengan ukuran lapangan, jarak, waktu, volume, dan intensitas latihan.

Melihat dari besarnya peranan fisik “*endurance*” dalam olahraga sepakbola maka peneliti mencoba untuk mengembangkan model variasi latihan fisik “*endurance*” pada olahraga sepakbola. Pada penelitian ini peneliti diharapkan mampu membuat model latihan fisik “*endurance*” pada olahraga sepakbola yang bisa diterapkan.

B. Fokus Penelitian

Agar masalah tidak meluas, berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan untuk membuat model latihan *endurance* pada olahraga sepakbola.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, bahwa permasalahan yang ada pada latihan sepakbola khususnya materi latihan fisik pada permainan sangat kompleks sehingga perlu dirumuskan:

1. Bagaimanakah Pengembangan Model variasi latihan *endurance* untuk pemain sepakbola?
2. Apakah terdapat efektifitas dari Model Variasi Latihan *endurance* untuk pemain sepakbola?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoristis

Pengetahuan dan manfaat yang didapatkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pengembangan kualitas materi pendidikan jasmani khususnya Direktorat Jenderal Olahraga, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah serta Departemen Pendidikan Nasional dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian para ilmuwan, guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam menyusun dan mengembangkan program latihan sepakbola baik disekolah, club ataupun disekolah sepakbola (SSB) dan menambah ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam bidang pendidikan dan pelatihan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian sejenisnya
- b. Bagi Klub Putra Palapa Fc sebagai salah satu metode latihan dalam meningkatkan daya tahan pemain sepakbola
- c. Bagi pelatih sebagai bahan referensi untuk memperkaya variasi-variasi latihan daya tahan
- d. Dapat digunakan sebagai referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya
- e. Dapat dijadikan pertimbangan dalam menyusun program latihan daya tahan untuk pemain sepakbola

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

E. *State Of The Art*

Novelty adalah unsur keterbaruan 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 keterbaruan yaitu pertama kebaruan tipe I (invention), kedua kebaruan tipe II (improvement) dan ketiga keterbaruan tipe III (revuation) (Sukandi, 2019). Karya tulis ilmiah bisa dikatakan memiliki keterbaruan walau melibatkan penelitian yang sama persis dengan penelitian sebelumnya namun karena dilakukan pada negara yang berbeda, waktu yang berbeda atau situasi yang berbeda. *The novelty given a topic and order set document that are both relavant to the topic and novel given has already been seen* (Harman, 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya berkaitan dengan sepakbola dan model latihan daya tahan memiliki ragam hasil penelitian. Latihan daya tahan dengan bola mampu meningkatkan daya tahan VO2Max pemain elit usia muda (K. Chamari, Y. Hachana, F. Kaouect, et al, 2014). Small side games yang menekankan penguasaan bola (MAI) dapat meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola muda dibandingkan dengan format small side games lainnya. Permainan pengkondisian ini digunakan untuk meningkatkan daya tahan khusus pemain sepakbola (J.Sanchez-Sanchez, M. Garcia, J. Asian-Clemente, et al, 2019)

Berdasarkan pada teori dan hasil penelitian yang diuraikan diatas, maka penelitian ini merupakan kebaruan tipe I (invention) yaitu menghasilkan produk model latihan daya tahan yang diberi nama “Novri’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.

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*