

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Bermain sepak bola dapat dijadikan tempat penyaluran keinginan bermain dan berkompetisi, karena dalam pelaksanaannya seorang pemain pasti dengan senangnya berusaha memainkan bola dan bersaing untuk menguasai bola agar memenangkan permainan (Ibtidayah et al., 2012). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa yang melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan fasilitas yang sederhana (Robert, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa.

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Beberapa aspek latihan yang harus dikuasai oleh pemain yaitu pembentukan teknik pemain, meningkatkan fisik pemain, menanamkan pengertian permainan kepada pemain, pembinaan mental pemain.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seorang pemain memiliki keempat aspek tersebut. Dari ke empat aspek tersebut, salah satu hal yang mendasar agar terampil bermain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini disebabkan karena teknik dasar tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai

oleh setiap pemain agar mampu bermain sepakbola secara terampil. Untuk menguasai teknik dasar tersebut dibutuhkan latihan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan teknik tersebut bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Setelah menguasai teknik dasar sepakbola, hal yang penting juga adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola harus prima. Dalam hal ini adalah kemampuan VO2 Maksimal seorang pemain sepakbola dituntut mempunyai kemampuan VO2 maksimal yang baik.

Volume O₂ max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah makanan menjadi ATP (adenosine triphosphate) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO₂.

Berdasarkan standart, pemain sepakbola harus mempunyai VO2 Max yang baik hal tersebut untuk menunjang pergerakan dimana pemain bola dituntut untuk berlari kesana kemari di lapangan dengan ukuran 64-75 meter dan panjang 100-110 meter dalam kurun waktu normal 90 menit (FIFA, 2014:9). Sebagai upaya untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang pemain sepakbola hendaknya memiliki energi dalam jumlah yang banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak tersebut selanjutnya akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain sepakbola tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Max, jadi hal itu dapat dilakukan dengan latihan yang menggunakan sistem volume tinggi dan intensitas yang rendah (Hoffman, Epstein, Einbinder, & Weinstein, 1999). Namun demikian berdasarkan

beberapa hasil penelitian VO2 mak pemain bola di Indonesia khususnya pada usia remaja belum terlalu baik dari hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa terdapat 3 pemain (15%) dengan kategori kurang, 10 pemain (50%) dengan kategori sedang, dan 7 pemain (35%) dengan kategori baik (Zakiyuddin, 2017). Artinya hanya 30% pemain yang memiliki VO2 Max yang baik, sedangkan sepakbola merupakan permainan team dimana perlu kerjasama dan kemampuan yang merata.

Penelitian lain menunjukan dari 23 orang pemain sepakbola tidak ada pemain yang memiliki tingkat VO2max pada klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, sedangkan untuk kategori kurang terdapat sebanyak 2 orang (8.70%) dan 21 orang (91.30%) memiliki kemampuan VO2max pada klasifikasi kurang sekali (Nirwandi, 2017). Hal tersebut tentu mengidentifikasi bahwa VO2 Max pemain sepak bola remaja di Indonesia masih tergolong rendah. Untuk mendapatkan kemampuan VO2 Maksimal yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah berlatih dengan metode latihan yang tepat. Pemilihan metode latihan akan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan VO2` Maksimal seorang pemain sepak bola (Nirwandi, 2017). Terdapat berbagai metode latihan yang dapat meningkatkan VO2 max pemain sepak bola, namun demikian metode manakah yang paling tepat perlu diteliti secara mendalam. Sehingga terlihat kelebihan dan kekurangan dari berbagai metode latihan tersebut.

Melihat hal tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian membandingkan dua metode latihan untuk meningkatkan kemampuan VO2 Maksimal yaitu metode latihan small slide games dan metode latihan interval.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, identifikasi masalah dilakukan untuk mencari masalah-masalah yang akan diungkap dalam

penelitian ini, adapun masalah-masalah tersebut yang berkaitan dengan faktor yang dibutuhkan dalam kemampuan VO_2 maksimal pada pemain permainan sepak bola academy pasopati adalah sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat komponen fisik dan teknik yang dapat mendukung kemampuan VO_2 Maksimal?
2. Apakah Terdapat metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan VO_2 maksimal pada pemain sepakbola academy pasopati?
3. Bagaimana Kecepatan dapat berpengaruh langsung terhadap teknik VO_2 maksimal pada permainan sepakbola?
4. Apakah Metode latihan small sided games dapat meningkatkan kemampuan VO_2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati?
5. Apakah Metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan VO_2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati?
6. Bagaimana cara Mengetahui metode latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan VO_2 maksimal?
7. Apakah latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan VO_2 maksimal dalam bermain sepakbola?
8. Apakah frekuensi dan intensitas latihan dapat berpengaruh langsung terhadap kemampuan VO_2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati?
9. Apakah Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi peningkatan latihan VO_2 maksimal pada permainan sepakbola?
10. Apakah Kualitas pengetahuan pelatih dapat berpengaruh positif terhadap kemajuan latihan?
11. Apakah Faktor lingkungan sekitar dapat berpengaruh terhadap kemajuan latihan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, terlihat jelas bahwa permasalahan yang ada pada cabang olahraga sepakbola sangat kompleks. Untuk menghindari pembahasan yang menyimpang dari tujuan sehingga perlu dibatasi

pada upaya mengkaji pengaruh metode latihan dan kecepatan terhadap kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola. Dengan demikian variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu; 1) metode latihan *small sided games* dan 2) metode latihan interval, satu variabel kategori (atribut) sebagai variabel kontrol yaitu kecepatan, serta satu variabel terikat yaitu kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut;

1. Apakah metode latihan *small sided games* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan Interval terhadap kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kecepatan terhadap kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati?
3. Apakah metode latihan *small sided games* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan Interval terhadap kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati yang memiliki kecepatan tinggi?
4. Apakah metode latihan interval lebih baik lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan VO2 maksimal pada permainan sepakbola academy pasopati yang memiliki kecepatan rendah?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna terutama bagi para pelatih dan pembina serta atlet sebagai pengetahuan dan pedoman dalam meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya. Selain itu juga diharapkan bermanfaat bagi perkembangan

ilmu pengetahuan olahraga khususnya dibidang kepelatihan olahraga yang dapat digunakan oleh masyarakat luas. Lebih jelasnya kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam pencapaian prestasi, beberapa metode latihan dapat dikembangkan sebagai alternatif perkembangan kemampuan atlet.
2. Kegunaan bagi pelatih dan pembina olahraga sepakbola, dalam pencarian bibit atlet yang potensial khususnya dalam kemampuan VO_2 maksimal dapat dilatih menjadi atlet yang berprestasi tinggi berdasarkan variabel penelitian ini.
3. Kegunaan bagi organisasi sepakbola yaitu academu pasopati dalam pengembangan hasil-hasil penelitian yang dapat dimanfaatkan dalam membantu meningkatkan prestasi atlet nasional maupun atlet daerah berdasarkan variabel penelitian.
4. Hasil kajian penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan prestasi sepakbola academy pasopati maupun sepakbola Nasional.

