

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepakbola dalam hal apapun, akan tetapi kebanyakan dari kita tidak tahu tentang sejarah dari sepakbola itu sendiri (Al-Hadiqie, 2013:9). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan 2 tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain atau yang biasa disebut dengan tim kesebelasan. Permainan sepakbola ini mempunyai tujuan utama yaitu setiap tim wajib memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan juga menjaga gawangnya agar tidak kebobolan dari tim lawan. Menurut Danurwindo dkk, (2017:5) sepakbola merupakan permainan untuk mencari kemenangan. Kemenangan ditentukan dengan mencetak gol lebih banyak dari kebobolan. Sepakbola memiliki tujuan untuk mencari kemenangan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Satu tim akan dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya, dan bila *score* sama maka pertandingan tersebut dinyatakan seri. Pada permainan sepakbola setiap tim atau kesebelasan wajib memiliki pemain yang mempunyai keterampilan teknik dan kondisi fisik yang prima untuk bermain 90 menit ataupun

lebih, supaya dapat memberikan permainan tim yang menyeluruh, selaras dan konsisten (Agung & Mohammad, 2013). Dalam penelitian permainan sepakbola pastinya ada beberapa cara yang wajib dilihat para pelatih supaya mendapatkan prestasi yang baik. Beberapa cara tersebut antara lain teknik, taktik, strategi dan komponen fisik serta juga mental para anggota tim.

Perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini mengalami pembenahan terutama dalam pembinaan pemain setelah sanksi yang diberikan oleh FIFA pada tahun 2015 hingga 2016 dengan adanya kurikulum sepakbola yang dinamakan filosofi sepakbola Indonesia (filanesia). “Filanesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju level prestasi sepakbola tertinggi” (Danurwindo dkk, 2017:15). Indonesia memiliki filosofi sepakbola dalam menyerang dan bertahan. Sepakbola menyerang yaitu: “menyerang secara proaktif dan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini berorientasi progresif ke depan untuk mencetak gol”, sedangkan bertahan merupakan bertahan proaktif dan melakukan pressing secara situasional berbasis penjagaan zona (Danurwindo dkk, 2017:18).

Bali sebagai salah satu tolak ukur bagi pembangunan filanesia di Indonesia dan berkembang dengan baik. Hal ini dapat dilihat sejak di Bali terdapat klub sepakbola professional yaitu Bali United FC, dimana Bali United memiliki beberapa akademi seperti PSG Academy Bali dan Bali United Academy, untuk menampung bakat-bakat sepakbola Bali untuk menjadi pemain professional melalui latihan sesuai Filanesia. Selain itu, sepakbola di Bali dikatakan berkembang karena terselenggaranya beberapa kompetisi resmi disetiap kabupaten, serta diadakannya ajang cabang olahraga sepakbola di Pekan Olahraga

Provinsi (PORPROV) Bali. Pembinaan sepakbola juga dilakukan di tingkat daerah-daerah khususnya di Kabupaten Buleleng dan sudah menuju ke arah yang lebih baik dalam meningkatkan prestasi. Hal ini terlihat dengan sering adanya penyelenggaraan kompetisi resmi pada cabang olahraga sepakbola di Kabupaten Buleleng. Kompetisi tersebut dikenal dengan nama liga Askab (Asosiasi Sepakbola Kabupaten) yang memiliki tiga jenjang/strata yakni liga 1, liga 2 dan liga 3. Salah satu tujuan adanya kompetisi tersebut dapat mencari pemain berbakat di Kabupaten Buleleng untuk berkompetisi pada tingkat provinsi seperti ajang PORPROV Bali. Dari kompetisi yang dilaksanakan tersebut merangsang klub-klub baru yang bermunculan di setiap Kecamatan, salah satunya adalah klub Intan Jaya.

Intan Jaya merupakan klub yang berasal dari Gerokgak yang berada di Desa Celukan Bawang. Klub Intan Jaya terbentuk pada tahun 2019. Berdasarkan hasil observasi dan beberapa keterangan dari pelatih klub Intan Jaya yaitu, pelaksanaan latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yakni pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dimulai dari jam 16.00 – 18.00 WITA. Latihan bertempat di lapangan Sepakbola Celukan Bawang, yang beralamat di jalan Celukan Bawang, Kecamatan Gerokgak, Buleleng, Bali. Pada saat tim melakukan pertandingan uji coba, pemain sering terlihat mengalami kelelahan saat mengikuti pertandingan terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama dan tim sering mengalami kekalahan akibat rendahnya kemampuan *VO2Max* pemain. Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi klub Intan Jaya terpuruk. Oleh sebab

itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengungkap masalah yang sebenarnya terjadi di Klub Intan Jaya.

Dalam permainan sepakbola, salah satu faktor penting untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, selain penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Oleh karena itu, untuk mengetahui kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana cara meningkatkannya melalui latihan perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri, guna mencapai prestasi yang optimal. Selain itu juga harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang signifikan dibanding dengan peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat mendeteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Melalui latihan kondisi fisik, kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum (Ridwan, 2020).

Sepakbola merupakan suatu olahraga yang membutuhkan energi dan tingkat fokus yang tinggi, karena permainan sepakbola merupakan suatu jenis olahraga yang sangat cepat dan berlangsung lama, hal ini tentunya akan banyak menguras energi dan stamina tubuh (Bryantara, 2016). Olahraga sepakbola

membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang nantinya akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet itu sendiri.

Daya tahan (*endurance*) atau ketahanan tubuh merupakan salah satu dari beberapa komponen kebugaran jasmani. Kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor keturunan sedangkan an-aerobik dalam proses pemenuhan energinya tanpa bantuan oksigen. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Daya tahan kardiovaskular banyak membutuhkan oksigen untuk disalurkan keseluruh tubuh, maka dari itu para pemain sepakbola Intan Jaya perlu memiliki daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) yang baik untuk menyalurkan oksigen agar dapat menunjang aktivitas dalam pertandingan. Daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) sangat penting terutama bagi seorang manusia. Bagi atlet VO_2Max adalah faktor utama untuk menunjang prestasi yang ingin dicapai, artinya melalui kondisi daya tahan tubuh yang baik maka aktivitas latihan yang dilakukan dapat berjalan dengan baik (Barus, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui masalah khususnya evaluasi program latihan pada klub Intan Jaya. Namun penelitian ini membatasi untuk berfokus pada masalah tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (VO_2Max) pemain sepakbola Intan Jaya, sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul **“Evaluasi Program Latihan Melalui Kondisi VO_2Max Atlet Pada Klub Intan Jaya”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi yakni :

- 1.2.1 Belum adanya database tentang daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) para pemain sepakbola Intan Jaya.
- 1.2.2 Belum diketahui tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) para pemain sepakbola Intan Jaya.
- 1.2.3 Perlu diketahuinya daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) para pemain sepakbola Intan Jaya sebagai dasar pelatih menentukan program latihan selanjutnya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas maka penelitian ini membatasi pada tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) pemain sepakbola Intan Jaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu bagaimana tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) pemain sepakbola Intan Jaya ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

- 1.5.1 Tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (*VO2Max*) pemain sepakbola Intan Jaya.
- 1.5.2 Program latihan pada klub Intan Jaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis :

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan yang berkaitan dengan Tingkat Daya Tahan Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*). Serta sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

1.6.2 Secara Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagi pelatih, bermanfaat untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atlet agar dapat menyusun program latihan.
- 2) Bagi pemain, pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*).
- 3) Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.