

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang banyak disukai, sepakbola pertama kali dimainkan di abad ke 2 Masehi. Selain itu, permainan sepakbola banyak di berbagai negara seperti Inggris, Meksiko, Amerika Tengah, Romawi kuno (Agung Tampolo tahun 2020). Sepakbola memiliki nama yang berbeda-beda tetapi tujuan dari permainan ini sama yaitu permainan dengan 2 tim dan setiap tim beranggotakan 11 pemain dengan cara mempertahankan bola dan merebut bola dari lawan, dan mencetak goal ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Sepakbola berdurasi selama 45 menit dikali 2, yang dimana dalam 45 menit pertama akan ada jeda untuk para pemain beristirahat selama 15 menit. Aturan yang digunakan oleh sepakbola diatur oleh organisasi sepakbola dunia dibawah naungan *Federation Internationale de Football Associatio* (FIFA). Sepakbola dapat dimainkan dengan aturan yang telah dibuat dan banyak negarayang mengikuti atau bergabung dalam anggota FIFA dan menjalankan kompetisi sesuai yang telah didepakati oleh FIFA sebagai induk sepakbola dunia dengan aturan yang sudah ditentukan, sehingga semua negara yang masuk dalam anggota FIFA siapuntuk menerima sanksi dari federasi jika melanggar aturan.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan terjadinya kontak fisik secara langsung di lapangan yang memperbolehkan para pemainnya menguasai bola didalam area lapangan, berusaha untuk mencetak goal dan mempertahankan gawangnya dari serangan lawan. Kusuma Adinata (2017 : 65) menyatakan karakteristik permainan sepakbola sendiri adalah bermain dengan banyak pergerakan, baik dengan ataupun tanpa bola, diluas lapangan berukuran 75 meter x 110 meter.

Pencapaian prestasi olahraga sepakbola seorang atlet haruslah menekuni teknik dasar permainan sepakbola. Hal ini bertujuan untuk mencapai prestasi yang diinginkan, maka dari itu para atlet sepakbola harus memperhatikan beberapa faktor penentu dalam teknik dasar permainan sepakbola adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental secara kompetitif.

Sepakbola di Indonesia mulai berbenah dengan membentuk filosofi sepakbola Indonesia yang dimana sepakbola Indonesia menurut filosofi sepakbola Indonesia adalah permainan menyerang dan bertahan, sepakbola dalam menyerang *proaktif* dengan bola *konstruktif* dari setiap ruang berorientasi *progresif* kedepan dan membuat goal, filosofi sepakbola Indonesia dalam bertahan, bertahan *proaktif* dengan melakukan *pressing* secara *situasional* berbasis penjagaan zonal (Danurwinda dkk, 2017).

Perkembangan sepakbola di Indonesia masih menjadi pembicaraan. Sepakbola Indonesia tertinggal jauh oleh negara-negara Asia lainnya antara lain Jepang, Cina, Korea Selatan, bahkan di Asia Tenggara juga Indonesia masih tertinggal antara lain seperti Thailand, Vietnam, Malaysia, Singapura, Filipina, dan Myanmar, ini bisa dilihat dari peringkat FIFA 3 tahun belakang dimana

Indonesia mengalami pasang surut peringkat pada tahun 2017 Indonesia menduduki peringkat 162, sedangkan tahun 2018 Indonesia menduduki peringkat 159, dan tahun 2019 Indonesia berada pada peringkat 173. Hal ini yang membuat sepakbola Indonesia berbenah dengan memperbaiki kualitas kompetisi yang diselenggarakan, kompetisi-kompetisi usia dini dan membuat filosofi sepakbola Indonesia (Filanesia) dengan tujuan untuk meraih prestasi di kancah Internasional.

Bali sebagai salah satu barometer pembangunan filanesia di Indonesia juga mulai berkembang dengan baik, ini dapat dilihat di Bali juga terdapat klub sepakbola profesional yaitu Bali United FC, yang mana Bali United memiliki beberapa akademi untuk nantinya menampung bakat-bakat pemain sepakbola Bali untuk nantinya menjadi pemain profesional, dengan begitu Bali dikatakan mengembangkan sepakbola dengan memiliki klub professional dan beberapa terselenggaranya kompetisi-kompetisi resmi yang diselenggarakan di setiap kabupaten, serta diadakannya ajang cabang olahraga sepakbola di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali. Bukan hanya kompetisi setiap Kabupaten tetapi juga kompetisi-kompetisi internal antar SSB di Kabupaten dan Provinsi yang diadakan setiap tahunnya. Kompetisi-kompetisi ini bertujuan untuk menjanging bakat-bakat pemain di setiap Kabupaten serta untuk mempersiapkan tim sepakbola Bali dalam ajang nasional ataupun Pekan Olahraga Nasional (PON).

Sepakbola Kabupaten Jembrana sendiri sedang dalam pengembangan untuk menuju yang lebih baik, pasalnya di PORPROV tahun 2017 tim sepakbola Jembrana gagal untuk meraih juara. Sedangkan di PORPROV tahun 2019 tim sepakbola Jembrana berhasil meraih peringkat 3, hal ini tak lepas dari perkembangan sepakbola di Jembrana yang mana kompetisi-kompetisi usia muda

terus di laksanakan setiap tahunnya untuk mempersiapkan sepakbola Jembrana lebih baik lagi. Kabupaten Jembrana juga berusaha untuk mengembangkan sepakbola dengan sudah mulai banyak terbentuk sekolah sepakbola (SSB).

SSB merupakan sekolah khusus dan bersifat pribadi yang diusahakan untuk mencetak bibit unggul dalam sepakbola dengan cara pelatihan sesuai kurikulum sepakbola Indonesia. SSB yang berada di Jembrana tepatnya di kota Negara adalah SSB Negaraoa, dimana SSB Negaraoa sudah terbentuk sejak tahun 2017 yang memiliki siswa mencapai 36 atlet yang terbagi menjadi 3 kategori usia antara lain : U-10, 8 – 10 tahun, U-12 11 – 12 tahun dan U-15, 13 – 15 tahun. SSB Negaraoa terbentuk bertujuan untuk menampung bakat-bakat anak usia dini, sehingga bakat dan potensi anak-anak tersebut dapat tersalurkan dan bisa menunjang untuk mencapai prestasi kedepan dalam permainan sepakbola.

Sejak terbentuknya SSB Negaraoa, SSB ini sudah beberapa kali mengikuti kompetisi antara SSB di Kabupaten maupun Provinsi, dimana prestasi yang diraih oleh SSB Negaraoa belum dapat meraih prestasi yang maksimal, ini bisa dilihat dari kompetisi yang diikuti SSB Negaraoa di Kabupaten antara lain Negaraoa friendly cup mendapatkan juara II, sedangkan di Provinsi SSB Negaraoa tidak dapat meraih juara. Meraih prestasi didukung oleh atlet-atlet yang mempunyai kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari pengamatan di lapangan pada saat pertandingan, tingkat fisik siswa SSB Negaraoa dalam tingkat daya tahan sangat rendah, ini bisa dilihat dari kurangnya performa siswa SSB Negaraoa U-15 antara lain mudahnya siswa SSB

Negara U-15 mengalami kelelahan saat bermain sehingga berpengaruh terhadap performa siswa SSB Negara U-15 dalam latihan pertandingan yang dilaksanakan oleh para pemain SSB Negara U-15 pemain hanya mampu bermain selama 30 menit sehingga di 15 menit awal jalannya laga dan 45 selanjutnya performa siswa SSB Negara sangat buruk ini berdampak pada hasil uji coba yang dilaksanakan pada minggu 29 maret 2020.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang membutuhkan para pemain yang prima, karena dalam permainan sepakbola menuntut para pemain SSB Negara berlari menguasai bola dilapangan dengan maksimal. Kondisi fisik yang baik akan membuat siswa SSB Negara tidak mudah kelelahan dan akan merujuk pada hasil laga. Latihan yang diberikan pun haruslah berdasarkan metode-metode latihan sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan.

Dalam permainan sepakbola daya tahan kardiovaskular sangatlah dibutuhkan karena mampu membantu dalam permainan untuk bisa memompa oksigen secara maksimal, menurut situs statistik olahraga SportVU rata-rata pemain sepakbola bisa menempuh jarak hingga 15 kilometer (Yomi Hanna, 2018). Sepakbola sangat membutuhkan fisik yang prima dimana daya tahan kardiovaskular dibutuhkan untuk menunjang performa dalam pertandingan.

Daya tahan kardiovaskular banyak membutuhkan oksigen untuk disalurkan keseluruh tubuh, maka dari itu para siswa SSB Negara sepakbola perlu memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik guna menyalurkan oksigen agar dapat bermain prima dalam pertandingan. Untuk mengetahui tingkat kardiovaskular dapat diketahui dengan *Multistage Fitness Test* (MFT). Berdasarkan pemaparan diatas dan permasalahan yang ditemukan, maka penulis

berniat mengadakan suatu penelitian dengan judul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara tahun 2020”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka masalah penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa masih mudahnya para siswa SSB Negara mengalami kelelahan saat bermain sehingga berpengaruh terhadap performa siswa SSB Negara.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatas masalah dalam penelitian ini hanya mengkaji dan mengetahui “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara Tahun 2020”.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian dirumuskan, bagaimana tingkat daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) siswa SSB Negara tahun 2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) siswa SSB Negara tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan didapat dari penelitian ini yaitu.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa memberikan informasi dalam bidang ilmu kepelatihan yang berkaitan dengan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular (VO_2Max).

2. Secara Praktis

Manfaat praktis yang akan didapat dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagi pelatih, bermanfaat untuk tingkat daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) atlet untuk menyusun program latihan.
- 2) Bagi pemain, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular (VO_2Max).
- 3) Bagi peneliti, dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

