

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Sepakbola merupakan olahraga paling populer dan sangat digemari masyarakat. Sepakbola telah dikenal masyarakat Cina sekitar 2500 tahun yang lalu mereka menamakan permainan ini dengan nama TSU CHU, Suku asli di Polinesia telah memainkan sejenis permainan sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari bambu. Begitu juga orang-orang Eskimo (inut) telah mengenal sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit (Yudianto 2009:1)

Sepakbola adalah merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan dapat bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan orang tua. Sepakbola sejak zaman dahulu hingga sampai sekarang ini tetap menjadi olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain biasanya disebut kesebelasan. Tujuan permainan sepakbola adalah menyetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan bola agar tidak kemasukan tim lawan.

Sepakbola merupakan olahraga skala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan pemerintahan Sepakbola dunia adalah Federation Internationale de *Football Association* (FIFA).

Lebih dari 170 negara termasuk As merupakan anggota dari FIFA. (Luxbacher 2016:1)

Dalam Permainan Sepakbola terdapat berbagai posisi pemain untuk melengkapi posisi didalam lapangan saat bermain diantaranya ada pemain depan atau penyerang (*striker*), Pemain tengah atau gelandang (*midfielder*), pemain belakang atau bek (*defender*), dan penjaga gawang (*goal kiper*). Dalam permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain dalam waktu 2x45 menit, agar dapat menampilkan permainan yang menyeluruh dan tetap konsisten.

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” (Danurwinda dkk, 2017:15). Indonesia memiliki filosofi sepakbola dalam menyerang dan bertahan. Sepakbola menyerang yaitu “Menyerang secara proaktif dan penguasaan bola konstruktif dari lini kelini berorientasi progresif kedepan untuk mencetak gol”, sedangkan bertahan adalah “Bertahan proaktif dan melakukan *pressing* secara situasional berbasis penjagaan zona”. (Danurwinda dkk, 2017:18).

Provinsi Bali merupakan salah satu penghasil pemain sepakbola yang mampu bersaing di Timnas sepakbola Indonesia, Bali juga memiliki klub sepakbola profesional yaitu Bali United FC, yang di mana Bali United memiliki beberapa akademi untuk nantinya akan menampung bakat-bakat pemain sepakbola Bali

untuknya nanti menjadi pemain sepakbola profesional dan mampu bersaing di Timnas sepakbola Indonesia.

Klub Bali *Youth Football* merupakan suatu klub yang terbentuk di tahun 2014, Sebelum bernama Bali Youth Football bernama Bali *United Youth*, Bali *Youth Football* mengikuti kompetisi Piala Soeratin U-17 2018 menjadi *runner-up* tingkat nasional dan Elit Pro Academi U-18 2019 menjadi peringkat 4. Untuk meningkatkan pretasi pemain Sepakbola tentunya perlu didukung oleh atlet-atlet yang mempunyai tingkat volume oksigen maksimal (*Vo2Max*) yang baik sehingga mampu bermain Sepakbola selama 90 menit dengan konsisten.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Bali *Youth Football* yaitu I Made Pasek Wijaya pada hari Senin Tanggal 15 Oktober 2020 dilapangan sepakbola Karya Manunggal Sidakarya, Denpasar Kota, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim Sepakbola Bali *Youth Football* yaitu mudahnya mengalami kelelahan saat mengikuti pertandingan, kondisi ini terlihat pada babak pertama performa pemain cukup bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik, namun pada saat masuk babak kedua tepatnya pada 30 menit akhir pertandingan terlihat performa pemain yang lumayan signifikan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Sehingga berpengaruh pada saat pertandingan yang dilaksanakan Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* dan menyebabkan mengalami kekalahan.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang membutuhkan para pemain Bali *Youth Football* memiliki kondisi fisik yang prima dan memiliki gerak dasar

keterampilan yang baik serta aspek-aspek kondisi fisik terkhusus di daya tahan seorang pemain sepakbola. Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang akan kesulitan menyesuaikan diri pada pemain yang memerlukan kondisi yang baik. Kondisi fisik yang baik akan membuat para pemain Bali *Youth Football* tidak mudah mengalami kelelahan dan akan berdampak pada hasil pertandingan. Latihan fisik yang diberikan haruslah berdasarkan metode - metode latihan sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan. Menurut (Hariyanto, dkk : 2020) Kebugaran fisik merupakan salah satu elemen utama yang berpengaruh terhadap kinerja tim dalam sebuah pertandingan sepakbola, hal tersebut disebabkan tuntutan kebutuhan fisik dan determinasi yang tinggi selama pertandingan berlangsung.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olah raga yang menuntut para pemain untuk memiliki daya tahan yang baik agar dapat menampilkan performa terbaik selama pertandingan. Oleh karena itu daya tahan merupakan aspek yang penting bagi pemain Sepakbola. Daya tahan merupakan salah satu dari beberapa komponen kebugaran jasmani.

Berdasarkan karakteristiknya kebugaran jasmani di bedakan menjadi dua yaitu kebugaran aerobik dan ana-erobik. Kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor keturunan sedangkan ana-erobik dalam proses pemenuhan energinya tanpa bantuan oksigen. Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam dua aspek, sebagai berikut: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan 1) kekuatan, 2) kelentukan, 3) komposisi tubuh, dan 4) daya tahan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan 1) kecepatan, 2) *Power*, 3) kelincahan, 4) keseimbangan dan, 5) koordinasi.

Daya tahan terbagi menjadi dua aspek yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular atau kardiorespirasi. Kedua aspek tersebut memang sama-sama berperan penting dalam cabang Sepakbola, namun daya tahan kardiovaskular berperan lebih dominan karena durasi pertandingan Sepakbola yang lama. 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 Bali *Youth Football* perlu memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik untuk menyalurkan oksigen agar dapat menunjang aktivitas dalam pertandingan.

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). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berlangsung relatif lama yaitu 90 menit dalam waktu normal dan bisa mencapai 120 menit di masa perpanjangan waktu. Dengan VO_2Max yang baik pemain bisa menampilkan performa yang baik dilapangan.

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kardiovaskular (VO_2Max) dapat diketahui dengan melakukan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Berdasarkan pemaparan diatas dan masalah yang ditemukan maka penulis berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa masih kurangnya tingkatnya volume oksigen maksimal (VO_2Max) para pemain Bali *Youth Football* sehingga dengan mudah mengalami kelelahan saat melakukan pertandingan dan berpengaruh terhadap performa para pemain Bali *Youth Football*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka penelitiannya akan mengkaji dan mengetahui “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* Tahun 2021”

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan bagaimana tingkat volume oksigen maksimal (VO_2Max) yaitu Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat volume oksigen maksimal (VO_2Max) pemain Sepakbola Bali *Youth Football* Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan yang dikaitkan dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO₂Max*). Serta sebagai penyempurnaan dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

2. Secara Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagi pelatih, bermanfaat untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yaitu 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.

