

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pemain yang memiliki keterampilan teknis yang kuat sering menampilkan keterampilan mereka dalam permainan sepak bola modern. Pertandingan sepak bola hari ini secara visual menarik dan menghibur untuk ditonton. Seorang pemain dapat menunjukkan berbagai kecakapan teknis dan gaya bermain selama permainan dua setengah jam. Selain itu, memiliki pondasi fisik yang kuat merupakan syarat untuk mendukung kemampuan lain dalam permainan. Jika pemain memiliki keterampilan fisik yang unggul, mereka akan merasa lebih percaya diri.

Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola harus memiliki kualitas teknis, fisik, taktis/strategis, dan otak yang kuat untuk menjadi seorang profesional. Selain metode, taktik, dan mentalitas, kondisi fisik menjadi pertimbangan penting dalam upaya untuk masuk ke jajaran profesional sepak bola karena dianggap sebagai kondisi yang diperlukan bagi seorang atlet untuk berhasil dalam kompetisi. Dalam rencana pelatihan untuk atlet, terutama yang berpartisipasi dalam olahraga berprestasi, pelatihan pengkondisian fisik sangat penting. Ini agar atlet dapat tampil lebih baik karena pelatihan kondisi fisik adalah program latihan yang sistematis, terorganisir, dan progresif yang berupaya meningkatkan kemampuan fungsi semua sistem tubuh. Menurut Harsono (1988:153) dalam buku kepelatihan, jika seorang pemain dalam kondisi fisik yang baik adalah sebagai berikut :

1. Kapasitas sistem peredaran darah dan kerja jantung akan meningkat.
2. Kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan kecepatan semuanya akan meningkat.
3. Saat berkompetisi, akan ada peningkatan pergerakan ekonomi.
4. Organ tubuh akan lebih cepat sembuh setelah pertandingan.
5. Organisme tubuh kita akan bereaksi dengan cepat jika diperlukan setiap saat..

Atlet dalam kondisi fisik yang kuat akan lebih siap untuk menangani proses pelatihan dan kompetisi, yang merupakan komponen kunci dari kinerja tinggi. Seorang pemain sepak bola harus memiliki berbagai atribut fisik yang berbeda, seperti yang dinyatakan oleh Grosser/Starischka/Zimmermann dan diterjemahkan oleh Pasurney (2001:4), termasuk yang tercantum di bawah ini:

1. Kelentukan (*Flexibility*)
2. Kecepatan (*Speed*)
3. Kekuatan (*Strength*)
4. DayaTahan (*Endurance*)

VO2Max, ukuran kapasitas komponen daya tahan, merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang harus diperhatikan. “VO2Max adalah jumlah O2 yang dimetabolisme oleh tubuh saat bekerja maksimal,” kata Sidik (2010: 47). Kedua sumber energi aerobik dan anaerobik digunakan pada kerja maksimal. Ambang anaerobik sangat rendah. Elemen ini adalah fitur penting dan perlu dari permainan. Seorang pemain akan dapat melakukan yang terbaik dari kemampuannya jika VO2Max-nya sesuai. Menurut penjelasan Tahir:

“Sepak bola merupakan kegiatan yang menuntut daya tahan yang tinggi yang didukung dengan pemulihan yang cepat. Menurut pengamatannya, seorang pemain sepak bola rata-rata menempuh jarak sekitar 15 kilometer dalam satu pertandingan. Sprint mencakup jarak itu hingga 70%”.

VO2Max yang tinggi diperlukan untuk pemain sepak bola karena permainannya panjang. “VO2Max adalah jumlah maksimal O2 yang digunakan oleh organisme saat melakukan aktivitas fisik di lingkungan aerobik,” kata Matjan (2009:10). Menurut beberapa sumber, VO2Max adalah ukuran volume paru-paru maksimal yang menjadi ciri kesehatan seseorang. Untuk setiap pemain sepak bola, elemen ini sangat penting. Namun harus dipahami bahwa VO2Max bukan satu-satunya variabel yang mempengaruhi seberapa baik performa pemain sepak bola di lapangan. Ini agar pada dasarnya setiap aspek kebugaran fisik dapat dikaitkan dengan kinerja pemain di lapangan. Matjan (2009: 17) menjelaskan bahwa:

VO2Max bukanlah satu-satunya parameter penentu keberhasilan latihan atau penentu kemenangan. *VO2Max* tidak akan memberi pengaruh berarti pada saat bertanding bila tidak di dukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut.

Sepak bola adalah permainan yang berlangsung cukup lama—90 menit selama permainan reguler dan hingga 120 menit selama perpanjangan waktu. Oleh karena itu, diperlukan VO2Max yang cukup untuk mendukung performa setiap pemain. VO2Max yang baik memungkinkan atlet untuk tampil di puncaknya di lapangan.

Menurut penelitian di bidang ilmu olahraga yang dilakukan antara tahun 1988 dan 2007, seorang pemain sepak bola akan menempuh jarak total (jarak yang ditempuh) antara 9.800 dan 11.500 meter selama kompetisi 90 menit. Salah satu pemain AC Milan, Andrea Pirlo, menyelesaikan semifinal Piala Champions Eropa 2007 melawan AC Milan dan Manchester United dengan jarak 11,3

kilometer. Pemain sepak bola juga diketahui mengalami fluktuasi kecepatan lari hingga 40–60X dan perubahan aktivitas tubuh setiap 5–6 detik selama satu pertandingan. Durasi permainan 120 menit. Hanya Xavi yang memiliki daya jelajah 14.987 meter yang mengalahkannya.

Salah satu tim sepak bola yang dipersiapkan dan dibina untuk menghadapi event resmi tingkat kabupaten untuk mewakili tingkat kabupaten adalah tim sepak bola antar club. Pemain Pesad FC Pamekasan berasal dari klub-klub lokal dan SSB yang berdomisili di Kabupaten Pamekasan dan lolos seleksi. Sementara pemain tersebut, berasal dari SSB yang ada di Pamekasan, yang seluruh pemainnya berdomisili di Pamekasan. Pesad FC Cup merupakan kompetisi kelompok umur di bawah 17 tahun dimana juara setiap kabupaten mewakili kabupatennya untuk tampil di tingkat Nasional. Sedangkan Porda merupakan kompetisi dibawah usia 23 tahun. Dalam event Pesad FC Cup yang diselenggarakan setiap satu tahun sekali, prestasi tim Pesad FC Pamekasan belum menunjukkan prestasi yang baik dan cenderung tidak stabil, begitu pula dalam event Porda yang diselenggarakan 4 tahun sekali, tim Porda Pamekasan belum pernah mempersembahkan medali bagi kontingen Pamekasan. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian khusus dari pelatih salah satunya memperhatikan faktor kondisi fisik pemain khususnya *VO2Max* agar ke depan prestasi bisa diraih dengan maksimal.

Pemain sepak bola profesional rata-rata mempunyai *VO2Max* 70 ml/kg/min (sumber: Kompas). Bahkan seorang pemain sepak bola kelas dunia biasanya memiliki *VO2Max* mencapai angka 80 ml/kg/min (sumber: Wikipedia),

seperti pemain terbaik dunia tahun 2008 Cristiano Ronaldo mempunyai *VO2Max* yang mencapai angka 82 ml/min/kg. Sedangkan untuk *VO2Max* pemain Indonesia hanya sekitar 55-60 ml/kg/min (sumber: VIVA news). Pemain seperti Bambang Pamungkas hanya memiliki *VO2Max* sebesar 57 ml/kg/min, Ponaryo Astaman (gelandang) mencapai 60 ml/kg/min, Charis Yulianto (bek) mencapai 55 ml/kg/min, Maman Abdurahman (bek) mencapai 57 ml/kg/min (<http://nurulmalik.wordpress.com> & kompas).

Dengan adanya latar belakang di atas bahwa daya tahan sepak bola harus menjadi suatu bentuk ukuran kondisi fisik yang paling utama, seperti klub sepak bola PESAD CENTRE FC. Pamekasan dituntut untuk tahu seberapa baik daya tahan masing-masing pemain. PESAD CENTRE FC. Pamekasan adalah klub binaan di usia anak-anak hingga dewasa, dengan minimnya pengetahuan seorang pelatih di klub tersebut sehingga belum pernah dilakukan pengukuran pada tingkat Daya Tahan PESAD CENTRE FC. Pamekasan. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul Survei Tingkat Daya Tahan PESAD CENTRE FC. Pamekasan Tahun 2019.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui seberapa besar tingkat *VO2Max* pemain PESAD CENTRE FC. Pamekasan.

2. Belum pernah mendapatkan gelar juara di tingkat regional maupun nasional.

C. BATASAN MASALAH

Untuk menghindari luasnya lingkup permasalahan yang memungkinkan diperolehnya hasil yang tidak memuaskan, maka penelitian ini akan dibatasi ruang lingkungannya agar diperoleh hasil yang diinginkan dan sesuai dengan tujuan. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Sugiyono (2010: 281):

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga, teori-teori, dan supaya penelitian dilakukan secara lebih mendalam, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Untuk itu maka peneliti memberi batasan, dimana akan dilakukan penelitian, variabel apa saja yang akan diteliti, serta bagaimana hubungan variabel satu dengan variabel yang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut, batasan penelitiannya adalah seperti yang tertera pada halaman 12.

1. Objek dalam penelitian ini adalah mengukur *VO2Max* pemain PESAD CENTRE FC. Pamekasan.
2. Item tes berupa tes lari 15 menit (Tes Balke) sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data. Karena nilai dari hasil tes ini lebih baik dibandingkan tes lainnya dan sepak bola adalah olahraga yang dimainkan di area lapangan yang luas dan terbuka sehingga untuk adaptasi terhadap kondisi fisik dan psikis sangat cocok digunakan untuk pemain sepak bola. Oleh karena itu, penulis menggunakan tes balke dengan rumus:

$$(\text{Jarak} \div 15 - 133) \times 0,172)) + 33,3 =$$

3. Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain tim PESAD CENTRE FC.

Pamekasan.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkatan Daya Tahan PESAD CENTRE FC.

Pamekasan Tahun 2019?

E. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkatan Daya Tahan PESAD CENTRE FC.

Pamekasan Tahun 2019.

F. MANFAAT PENELITIAN

Sesuai dengan latar belakang informasi dan tujuan penelitian, maka harapan penulis terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh pemahaman teoritis yang dapat dijadikan pedoman bagi pelatih dan atlet mengenai pentingnya VO2Max sebagai komponen fisik bagi atlet. dalam sebuah pertandingan.

2. Temuan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur bagi pelatih saat memutuskan seberapa banyak aktivitas fisik yang diberikan pemain untuk meningkatkan performa.

G. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional itu adalah harus sesuai dengan apa yang diteliti dan bagaimana implementasinya. Jadi, merupakan definisi saat penerapan dalam penelitian.

Terkadang, suatu istilah ditafsirkan secara berbeda oleh orang yang berbeda, yang dapat mengakibatkan kesalahpahaman. Untuk meminimalkan risiko tersebut, definisi VO2Max dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Menurut buku Sidik Development of Body Conditions (2010), VO2Max adalah volume oksigen yang dapat dimetabolisme tubuh secara maksimal. Jumlah oksigen yang dapat dimanfaatkan tubuh manusia secara maksimal selama aktivitas berat merupakan sumber VO2Max lainnya. Volume O2 max ini mengukur asupan oksigen maksimum seseorang dan dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter per kilogram (<http://202.146.5.33/ver1/Olahraga/0701/09/212529.htm>). Moeliono, dkk. (1988: 897) mendefinisikan survei sebagai grafik atau ringkasan yang menyajikan informasi tentang topik tertentu.

Daya Tahan adalah kemampuan melawan kelelahan dalam waktu yang lama dengan jumlah pengulangan yang banyak. Menurut Letzelter yang dikutip oleh Sidik dalam buku pembinaan kondisi fisik (2010:46) bahwa: “Daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan