

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer. Permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha untuk menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Sepakbola dilakukan pada lapangan dengan ukuran lapangan yang cukup besar dan sangat membutuhkan kemampuan fisik yang maksimal agar dapat lebih efektif dalam bermain sepakbola. Damar Kawedharjati (2007:17)

Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran panjang 90m-120m dan lebar 45m-90m. Untuk mendapatkan performa permainan yang cepat maka pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang maksimal. Menurut Husdarta (2011:13) olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakan atau performa.

Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Sukadiyanto (2002:58) kondisi fisik terdiri atas kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, ketepatan, koordinasi dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Irianto (2009:14) kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan biomotor, kemampuan biomotor dasar memiliki lima jenis, yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi, komponen kebugaran yang diperlukan atlet sesuai dengan cabang olahraga dan peranannya, fisik merupakan pondasi bangunan sebab teknik, taktik dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas fisik yang baik. Kemampuan fisik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk dapat prima dalam menampilkan permainan yang cepat dan mampu bertahan dan menghasilkan point untuk kemenangan tim.

Kemampuan fisik pemain sepakbola dapat ditingkatkan dengan melewati prosedur latihan yang teratur dan sistematis. Bompa, (1994:3)

"Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving

athletic performance". Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Kemampuan fisik yang maksimal menjadi dasar bagi pemain sepakbola

dalam menghasilkan permainan yang baik dan menghasilkan kemenangan bagi tim pada saat bertanding.

Kondisi fisik pemain sepakbola yang sangat perlu ditingkatkan yaitu kemampuan daya tahan pemain, karena seorang pemain sepakbola dituntut mampu memanfaatkan daya tahan kinerja otot jantung dan paru-paru untuk dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama dalam satu pertandingan. Sejalan dengan pendapat Suharjana (2015), bahwa oksigen secara maksimal/ Volume oksigen maksimal (VO_2 max) dapat berupa latihan endurance (*endurance training*) sebagai model latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan daya tahan paru dan jantung. Didalam dunia pelatihan olahraga, daya tahan paru jantung ini sering disebut kapasitas kerja maksimal atau kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi. Semakin tinggi ambang anaerobik seseorang berarti semakin tinggi kualitas kerja aerobik dan anaerobik seseorang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tubuh senantiasa membutuhkan oksigen pada saat melakukan pekerjaan misalnya pada waktu bermain maupun latihan sepakbola.

Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik merupakan komponen yang penting pada pemain sepakbola. Menurut pendapat Sadoso Sumosardjuno (1995:9) seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam permainan sepakbola.

Komarudin (2017: 2) mengemukakan bahwa periode ideal untuk membentuk kualitas kemampuan teknik, taktik, koordinasi dan kapasitas kognitif, adalah di antara lonjakan periode pertumbuhan pertama dan kedua (antara 9-10 dan 13-14), sering disebut dengan "zaman keemasan untuk belajar". Ini adalah periode di mana pelatihan dasar untuk anak-anak dimulai. Usia ini, perkembangan kemampuan dan keterampilan psikomotor sangat cepat, juga merupakan periode dimana pemain muda merasakan pengalaman untuk pertama kali melakukan aktivitas yang menuntut kapasitas fisik individu, terutama dalam hal fleksibilitas, kecepatan reaksi dan metabolisme aerobik untuk daya tahan tubuh. Namun, metodologi latihan di level usia ini ditekankan kepada hubungan antara pemain dan bola, dan pada pertandingan lebih kepada pengalaman untuk menghadapi sebuah pertandingan. Program latihan yang terintegrasi atau terpadu sangat menentukan di periode usia ini.

Pada pembentukan kondisi fisik di sepakbola modern, Metode dan bentuk latihan harus disesuaikan untuk berbagai tipe pemain. Latihan bisa dibuat dengan kombinasi aspek teknik dan taktik dengan gabungan variasi

latihan yang lebih kompleks. Namun, isi dan metode latihan harus disesuaikan untuk usia pemain dan pribadi mereka sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Model latihan yang mencakup bermain sepakbola dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia 12-13 tahun. Diharapkan model ini dapat melatih perkembangan fisik, meningkatkan psikologis (semangat, gembira, dan disiplin), dan bermain sepakbola. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin

mengembangkan model bermain sepakbola anak usia 12-13 tahun yang dapat melatih fisik dan meningkatkan aspek psikologis atlet.

Berdasarkan hasil observasi di tiga sekolah sepakbola di Sumatera utara yaitu SSB GIK Kabanjahe, SSB Porkam, dan SSB Garuda. Peneliti menemukan dan melihat permasalahan yaitu kurangnya variasi latihan daya tahan yang digunakan oleh pelatih membuat kurangnya antusias atlet terhadap latihan daya tahan, sehingga proses latihan daya tahan kurang maksimal. Temuan peneliti tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada pelatih untuk melihat kebenaran data temuan peneliti, ungkapan pelatih di tiga SSB tersebut menyatakan:

Pelatih SSB GIK Kabanjahe: menyatakan kurangnya pemahaman tentang pelaksanaan dari variasi latihan yang membuat pelatih enggan membuat variasi yang baru

Pelatih SSB Porkam: menyatakan bahwa variasi latihan yang baru memang sangat perlu namun karena kurangnya pengalaman dalam pembuatan variasi latihan yang baru membuat pelatih memilih menggunakan variasi latihan yang lama dan membutuhkan bentuk variasi latihan yang baru jika ada

pelatih SSB Garuda : menyatakan kurangnya pemahaman tentang latihan daya tahan yang membuat pelatih tidak mengerti membuat variasi latihan daya tahan yang baru.

Ungkapan pelatih tersebut menjadi dasar peneliti ingin menawarkan bentuk variasi latihan daya tahan yang bisa membuat atlet antusias dalam mengikuti latihan serta meningkatkan kemampuan daya tahan atlet. Variasi

latihan yang dimaksud adalah variasi yang dikombinasikan permainan dengan bola, hal tersebut berkaitan dengan ungkapan para ahli di atas bahwa untuk atlet usia 11-14 tahun merupakan usia periode di mana pemain muda merasakan pengalaman untuk pertama kali melakukan aktivitas yang menuntut kapasitas fisik individu maka masa tersebut atlet sudah harus diberikan latihan fisik.

Peneliti juga melakukan study literasi dengan melihat beberapa skripsi diperpustakaan Unimed dan melihat jurnal- jurnal yang ada di *google* tentang variasi latihan daya tahan untuk atlet usia 11-14 tahun peneliti melihat masih kurangnya variasi latihan daya tahan yang melakukan pendekatan bermain dengan bola.

Kemudian peneliti melakukan analisis kebutuhan terhadap 33 atlet dengan cara menyebarkan angket yang di isi oleh atlet- atlet dari SSB GIK Kabanjahe, SSB Porkam, SSB Garuda sehingga diperoleh informasi 80% atlet memahami bahwa daya tahan akan sangat mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. 92% yang menyatakan kebosanan dengan variasi latihan daya tahan yang diberikan selama ini. 90% atlet menginginkan variasi latihan daya tahan yang lebih bervariasi. 86% atlet membutuhkan variasi latihan daya tahan yang lebih bervariasi.

Hasil data dan analisis kebutuhan yang dikemukakan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa perlu dikembangkan variasi latihan daya tahan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet sepakbola tersebut dan mengadakan sebuah penelitian yang berjudul

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA ATLET U 11-14 TAHUN 2021

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diungkap secara jelas potensi masalah penelitian selanjutnya dilakukan pengumpulan data penelitian dan analisis kebutuhan penelitian maka dapat ditetapkan fokus penelitian ini yaitu “pengembangan variasi latihan daya tahan sepakbola atlet U 11-14”

1.3. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian dan dapat ditentukan fokus penelitian maka dapat dirumuskan penelitian ini yaitu “ Bagaimanakah mengembangkan variasi latihan daya tahan sepakbola atlet U 11-14?”

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kelayakan variasi latihan daya tahan sepakbola atlet

U 11-14.

THE
Character Building
UNIVERSITY

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis.

1.5.1. Manfaat Secara Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan bentuk variasi latihan daya tahan.
- b. Atlet dapat mengaplikasikan variasi latihan daya tahan kedalam program latihan fisik atlet sepakbola.
- c. Menambah pengetahuan atlet dan pelatih tentang variasi latihan daya tahan.
- d. Menambah minat atlet dalam melaksanakan latihan daya tahan.
- e. Sebagai sumbangan buat pelatih dan masyarakat tentang variasi latihan daya tahan.

1.5.2. Manfaat Secara Teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu :

- a. Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.
- b. Menambah referensi dan literatur latihan daya tahan untuk atlet sepakbola.