

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga ialah suatu aktivitas dan kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui sebuah gerakan yang dilakukan dengan sebuah gerakan otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Toha Cholik & Ali Maksum (2007), secara umum tujuan dari olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas fisik, meningkatkan kegemaran berolahraga, dalam meningkatkan prestasi bidang olahraga yang baik sesuai dengan bidang yang digemarinya. Salah satu cabang olahraga yang paling dikenal oleh masyarakat adalah sepakbola.

Sepakbola saat ini adalah olahraga yang paling populer dan semakin diminati oleh masyarakat. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat mendunia sehingga keberadaannya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan penggemar yang menggilai sebuah klub atau negara, begitu pun dengan timnas Indonesia. Permainan saat ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua. Sepakbola merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang dipertandingkan dalam waktu 90 menit, dipisahkan dalam dua babak dan waktu istirahat selama 15 menit setiap babak.

Peringkat prestasi olahraga di Indonesia khususnya pada cabang olahraga sepakbola mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Cabang olahraga sepakbola misalnya, pada tahun 2013 Tim nasional Indonesia berada di peringkat 162 menurut *Federation International Football Association (FIFA)*. Peringkat Indonesia ini masih berada dibawah negara-negara Asia lain (Arief, 2013). Banyak faktor yang menjadi penyebab menurunnya prestasi olahraga Indonesia, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Menurut Rumeser (hari, 2013), merosotnya prestasi olahraga nasional karena sebagian besar induk olahraga melakukan cara-cara yang instan. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompeten, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional.

Scheunemann, (2008: 17) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan dibawah pengawasan serta hubungan pelatih yang profesional. Olahraga sepakbola merupakan aktivitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan daya tahan yang kuat dan waktu yang cepat, kelelahan otot anaerobik merupakan masalah yang sering dialami oleh atlet sepakbola saat pertandingan maupun saat latihan disebabkan oleh menurunnya *neuromascular function* yang tidak mampu meneruskan rangsangan sehingga terjadinya akumulasi asam laktat dalam otot dan darah, apabila terjadi pada atlet secara terus-menerus maka atlet tidak dapat berkonsentrasi dan performa atlet dapat menurun.

Daya tahan anaerobik merupakan komponen yang penting pada pemain sepakbola. Menurut pendapat Giriwijoyo. (2012) seseorang dengan kapasitas anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu berkerja secara terus-menerus tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Daya tahan anaerobik yang baik adalah modal utama dalam permainan sepakbola.

Kelelahan merupakan menurunnya kapasitas fisik akibat melakukan suatu aktivitas (Santosa, Giriwijoyo, 2012: 325). Kelelahan adalah menurunnya kualitas dan kuantitas akibat melakukan aktivitas. Kelelahan mengakibatkan kelelahan fisiologis dan psikologis. Kelelahan secara fisiologis dapat disebabkan penurunan kekuatan otot akibat kehabisan tenaga dan peningkatan sisa-sisa metabolisme, misalnya asam laktat. Dampak klinis dari kelelahan dapat berupa nyeri otot, pegal, kaku dan rasa tidak nyaman. Kelelahan dapat menurunkan motivasi, kecemasan dan kecepatan pemecah persoalan. (<http://lontar.ui.ac.id>).

Seorang atlet menjalani latihan yang keras melebihi batas-batas kemampuan. Fisiologi dan psikologis. Atlet harus dapat cepat bisa beradaptasi dengan program pelatihan yang sedang dilaksanakan atau program yang sedang diprogramkan. Dari, aktivitas kerja maupun aktivitas berolahraga. Dengan pembebanan yang maksimal dalam jangka waktu yang lama maka otot-otot tubuh pada titik tertentu tidak bisa merespon atau otot tidak mampu berkontraksi otot mengalami kelelahan saat program latihan. Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga (Giriwijoyo, 2010). Sebuah prestasi dan kebugaraan dapat diraih

tidak hanya dengan bakat ataupun asupan makanan saja namun program latihan yang tepat juga memberikan pengaruh positif terhadap seseorang atlet. Atlet sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar tidak cepat mengalami kelelahan selama berolahraga.

Metode latihan menyerang dan bertahan adalah merupakan faktor penting dalam mempengaruhi hasil dalam sebuah pertandingan atau permainan dalam olahraga sepakbola. Yiankos & Armatas, (2006) metode latihan menyerang dan bertahan didefinisikan sebagai sebuah keseluruhan yang dirancang dan diadopsi untuk mencapai sebuah tujuan tertentu, dan biasanya dicapai melalui penerapan latihan menyerang dan bertahan yang spesifik, sebagai contoh, tim sepakbola mengadopsi sebuah kombinasi keseluruhan metode menyerang dan bertahan akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan mereka. Metode latihan menyerang dan bertahan dapat dianggap sebagai sebuah perilaku umum seluruh tim untuk mencapai sebuah tujuan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan di suatu pertandingan. Indikator aspek kinerja Hughes & Bartlett, (2002) dapat dikaitkan dengan serangan dan pertahanan dalam sepakbola, studi ini telah dianalisis untuk mengukur indikator yang berkaitan dengan fisik. Buchheit & Laursen (2013) metode latihan menyerang mempengaruhi indikator kinerja fisik seperti aktivitas pemain dalam berlari intensitas tinggi, karena gerakan eksplosif yang berbeda arah. Menurut Fradua et, al (2013) metode latihan menyerang dan bertahan mempengaruhi indikator fisik dan indikator kinerja lainnya seperti teknis, taktis dan mental dalam individu pemain dalam sebuah latihan

Dalam perkembangan sepakbola, dapat dinyatakan bahwa permainan sepak bola modern, pemain diuntut untuk dapat menerapkan strategi bertahan dan menyerang secara cepat dan tepat dalam pertandingan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka setiap cabang olahraga harus memperhatikan beberapa aspek latihan yang salah satunya adalah penguasaan strategi menyerang dan bertahan yang sempurna. Dengan demikian, metode terdiri dari prinsip, sub-prinsip, dan sub-sub prinsip bermain yang mewakili berbeda saat-saat pertandingan. Guna meningkatkan kualitas fisik, mental, taktik, dan teknik setiap atlet/pemain maka dibutuhkan latihan yang sesuai dengan permainan tersebut. Danurwindo (2010) menyatakan permainan sepakbola tidak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi, tidak ada yang lain. Itulah sebabnya kepelatihan sepakbola, tiga momen tersebut dikenal dengan “*Three main moments*”.

Sekarang ini, hampir setiap perguruan tinggi memiliki suatu wadah untuk mengembangkan minat dan bakat mahasiswa dalam bidang olahraga dan bidang-bidang lainnya yang disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Adanya sebuah wadah ini dimaksudkan untuk mengasah kemampuan mereka serta dapat membawa nama baik perguruan tinggi tersebut ketika UKM tersebut berhasil memenangkan suatu kejuaraan. Salah satu perguruan tinggi yang memiliki UKM Sepakbola adalah Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dengan nama klubnya adalah *Football Club Universitas Negeri Yogyakarta (FC UNY)*, liga amatir yang di bawah naungan PSSI yaitu Liga 3 dan berada di bawah bimbingan pembina UKM. Selain untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, tim ini dibentuk sebagai ajang untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal,

sehingga menjadi atlet yang profesional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru dan tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa jurusan keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang Sepakbola di berbagai jurusan.

Kiprah unit sepakbola FC UNY selama ini sudah memiliki nama di dunia sepakbola mahasiswa tingkat nasional sehingga pada tahun 2016 para tim pelatih merasa inilah saatnya para mahasiswa yang tergabung dalam unit sepakbola mempunyai potensi untuk “naik tingkat”, tidak hanya bertanding di kompetisi antar mahasiswa, namun juga bisa melawan pemain-pemain yang usianya jauh di atas mereka sehingga dibentuklah FC UNY . Pada awalnya, tahun 2016 lalu mereka memutuskan untuk mengikuti Liga Nusantara dengan tujuan hanya sekedar memberikan pengalaman dan jam terbang untuk para pemain agar merasakan bagaimana atmosfer di kompetisi profesional sesungguhnya.

Berbekal fasilitas yang tergolong baik, mulai dari tim pelatih yang cukup berpengalaman hingga lapangan sepakbola milik UNY yang kualitasnya cukup baik (sering dipakai oleh beberapa klub profesional dan juga timnas sebagai tempat berlatih), maka mereka pun memulai debut di kompetisi resmi Indonesia. Dengan sistem pelatihan yang bisa dibilang merupakan salah satu yang terbaik untuk kalangan UKM sepakbola di kampus-kampus negara ini, kualitas para pemain yang tergabung dalam FC UNY tentu bisa dibilang merupakan para pemain-pemain terbaik di kampus ini. Pemain-pemain alumnus UKM sepakbola UNY pun sudah ada yang bermain di klub-klub profesional liga Indonesia diantaranya adalah

Candra Lukmana (PSS Sleman), Wahyu Sukarta (PSS Sleman), Sunni Hizbullah (PSIM Yogyakarta), Hendika Arga (PSIM Yogyakarta), Ayub Antoh (PSIM Yogyakarta), dan masih banyak lagi.

Saat ini, UKM Sepakbola FC UNY memiliki anggota berjumlah 30 mahasiswa yang masih aktif berlatih terdiri dari berbagai jurusan dan lebih didominasi oleh kalangan mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan melalui jalur penyaringan pemain bibit unggul Sepakbola. FC UNY melakukan pelatihan rutin yaitu 3 kali latihan dalam seminggu dengan tujuan agar kondisi fisik, taktik, mental dan teknik dapat terlatih dengan baik sehingga tim siap dan mampu untuk mengikuti ajang kejuaraan antar mahasiswa atau pun antar kota. Pada bulan Juni tahun 2018, FC UNY mengikuti liga regional Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang digelar oleh Asosiasi Provinsi (Asprov) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) DIY.

Kompetisi tersebut diikuti oleh 13 klub regional DIY yaitu Persig Gunungkidul, Gelora Handayani Gunungkidul, Rajawali Gunungkidul, Persikup Kulonprogo, Satria Adhikarta FC, Protaba Bantul, Tunas Jogja, Sleman United, Gama FC, UAD FC, FC UNY , PS HW UMY, dan Jogja Istimewa Football. kompetisi ini akan diikuti klub yang diisi dengan pemain maksimal berusia 23 tahun yang sudah mendapatkan pengesahan dari Asprov DIY Yogyakarta dan paling banyak 30 pemain dan pelatih yang telah memiliki Lisensi-C. Namun sayangnya, FC UNY harus rela tidak mendapatkan gelar juara dalam kompetisi tersebut.

Berdasarkan observasi di lapangan yang dilakukan oleh penulis dan para pelatih, FC UNY yang mengalami beberapa kekalahan di liga Asprov DIY Yogyakarta disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah daya tahan fisik yang kurang ditandai dengan menurunnya pergerakan tanpa bola dibabak kedua, mudah terbawa emosi dan teknik latihan yang kurang matang. Kompetisi tersebut dilakukan setiap dua kali dalam sepekan sehingga dapat menguras fisik pemain yang mana adalah mahasiswa dan harus membagi waktunya terhadap kegiatan akademik di kampus. Kualitas antar pemain FC UNY tidaklah berbeda jauh, sehingga mereka yang tidak fit karena tidak disiplin menjaga kondisi tubuh tentu sangat mudah digantikan oleh pemain yang lain. Sebuah hal yang merugikan tentunya, apalagi pemain yang bermain baik di UKM sepakbola UNY bisa saja terpantau oleh klub-klub profesional yang sering berlatih di kandang mereka, Stadion UNY.

Dalam kompetisi liga regional DIY yang diikuti oleh FC UNY, penulis mengobservasi selama berlangsung pertandingan banyak pemain masih kelelahan, metode latihan yang selama ini diberikan tidak dapat diterapkan dengan baik ketika pertandingan berlangsung, para pemain masih bermain secara individu, dan teknik bermain yang diberikan pelatih belum maksimal. Karena untuk mendapatkan prestasi olahraga sepakbola yang tinggi maka harus dibentuk sebuah tim yang terdiri dari pelatih yang mampu memberikan taktik bermain dan menyerang yang mumpuni dalam menghadapi musuh, pemain yang memiliki kapasitas daya tahan Anaerobik dan Indeks kelelahan, yang baik, mampu bekerja sama, berkomunikasi dan memiliki daya tahan anaerobik yang tinggi. Untuk mendapatkan metode latihan

menyerang yang terencana serta dapat meningkatkan kapasitas daya tahan Anaerobik dan Indeks kelelahan maka akan diterapkan melalui tugas akhir yang berjudul Efektivitas latihan metode bermain menyerang dan bertahan terhadap kapasitas daya tahan Anaerobik dan Indeks kelelahan *Football Club* (FC UNY).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya Indeks kelelahan pemain FC UNY
2. Belum diketahuinya kapasitas daya tahan anaerobik pemain FC UNY.
3. Belum diketahuinya kondisi fisik, teknik, takktik dan mental Pemain FC UNY. .
4. Kurangnya daya tahan pemain sehingga taktik pelatih tidak terlaksana oleh Pemain FC UNY.
5. Belum adanya gambaran mengenai metode latihan menyerang dan bertahan.

C. Batasan Masalah

Dalam menghindari terjadinya perluasan masalah penelitian dan memfokuskan pada masalah yang akan diungkap, maka peneliti ini dibatasi hanya tentang dampak dari suatu latihan atau metode latihan. Dalam pengembangan pola latihan untuk tujuan peningkatan anaerobik dan indeks kelelahan sangat beragam, maka penelitian ini diterapkan adalah pola metode latihan sepakbola menyerang dan bertahan dalam memfokuskan pada peningkatan kapasitas anaerobik dan indeks kelelahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh metode latihan menyerang terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY ?
2. Bagaimana pengaruh metode latihan bertahan terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY ?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode latihan menyerang dan bertahan terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan menyerang terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY .
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan bertahan terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY .
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan menyerang dan bertahan terhadap kapasitas daya tahan anaerobik dan Indeks kelelahan pemain FC UNY.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam pelatihan dengan penerapan metode latihan, khususnya metode latihan untuk peningkatan kapasitas Anaerobik dan Indeks kelelahan dan dapat dijadikan kajian bahan penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Bagi penulis penelitian ini akan menjadi bahan rujukan untuk peneliti yang lebih lanjut. Bagi pelatih dapat menjadikan acuan dalam pelaksanaan suatu pelatihan olahraga. Khususnya dalam meningkatkan kemampuan kapasitas Anaerobik dan Indeks kelelahan melalui pelatihan penerapan metode latihan menyerang dan bertahan.