

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daya tahan aerobik atau VO₂Max merupakan faktor atau elemen dasar fisik penting yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Hal ini karena sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan kekuatan (Leppänen et al., 2022). Diantara semua aspek itu, daya tahan aerobik atau VO₂Max berperan penting dan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet karena dengan banyaknya oksigen yang ditampung oleh paru-paru sehingga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan memungkinkan pemain untuk menjaga kinerja fisik mereka selama pertandingan (Rezki et al., 2020). Sejalan dengan Nosa (2013) yang mana VO₂Max merupakan Nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen dengan maksimal selama latihan maupun pertandingan.

Seorang atlet yang memiliki VO₂Max tinggi, mereka dapat bekerja lebih lama tanpa Lelah, tetapi jika memiliki VO₂Max yang rendah maka mereka akan cepat merasa Lelah (Sadewa et al., 2024). Tanpa adanya daya tahan yang bagus tentunya dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan pemain dalam lapangan (Pratama, 2018). Sebagaimana mestinya VO₂Max yang baik wajib dimiliki atlet sepakbola karena harus berlari dalam lapangan yang cukup besar yaitu, 75 x 100 meter (*Laws of the Game 2016/17*, 2016).

Perlu diketahui bahwa durasi waktu pertandingan sepakbola yang berlangsung dua babak atau 2x45 menit bahkan bisa lebih apabila terjadi penambahan waktu pertandingan karena kebijakan wasit yang disebabkan oleh waktu yang terbuang karena pergantian pemain, perayaan gol/selebrasi, pengecekan VAR, pemindahan pemain yang cedera dari lapangan untuk mendapatkan perawatan medis, mengulur waktu, atau sebab-sebab lainnya (*Laws of the Game 2016/17*, 2016). Dengan waktu yang lama tersebut akan mustahil rasanya atlet sepak bola bisa menjaga konsistensi penampilannya di dalam pertandingan apabila dia tidak memiliki kondisi fisik, terutama daya tahan aerobik yang baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi bahwa kenyataannya masih banyak tim di Indonesia masih menyamaratakan standar nilai VO₂Max pada

atlet sepakbola di setiap posisi bermainnya, Sedangkan setiap posisi memiliki peranan yang berbeda-beda dan kebutuhan VO₂Max yang berbeda-beda sesuai dengan standarnya. Perbedaan standarisasi tersebut karena menuntut kerja pemain yang lebih keras dibandingkan dengan posisi lainnya contohnya pemain tengah.

Pentingnya kondisi fisik atlet sepakbola hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini untuk mengevaluasi kemudian merencanakan program latihan apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi penampilan prestasi tim maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Sebuah standarisasi atau tolak ukur dapat memudahkan pelatih untuk menentukan target bagi atletnya. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi penurunan performa atlet adalah kondisi fisik. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik. Dalam kondisi aerobik pekerjaan dilakukan dengan intensitas rendah dengan waktu yang lama, yang lebih dari 5 menit (bidin A, 2017). Menurut (Umar, 2014) Aerobik merupakan proses metabolisme energi dengan menggunakan oksigen.

Berdasarkan jurnal penelitian VO₂Max di Indonesia, Standar nilai VO₂Max pemain Indonesia biasanya hanya 56 ml/kg/menit, sedangkan pemain asing rata-rata 60 ml/kg/menit (Rezki et al., 2020). Kemudian standarisasi VO₂Max atlet PON sepakbola Jatim 2021 disimpulkan standart VO₂Max atlet sepakbola PON Jatim 2021 bisa dikatakan cukup baik dengan rata-rata 55,7 ml/kg/menit. (Anggara & Subagio, 2021). Berdasarkan penelitian diatas bahwa masih banyak hasil analisis VO₂Max yang belum spesifik ke setiap posisi bermain nya, tetapi menyeragamkan standar VO₂Max baik dari penjaga gawang sampai penyerang. Di dalam sepakbola, VO₂Max tentunya memiliki peran penting dalam menentukan kinerja pemain di lapangan baik itu secara individual atau setiap posisi bermainnya. Perbedaan standarisasi VO₂Max berbeda beda setiap posisinya karena menuntut kerja yang lebih keras dibanding dengan posisi lainnya.

Selain itu berdasarkan jurnal penelitian terdahulu pada pemain sepakbola belgia, pemain sepakbola elit memiliki nilai VO₂Max yang bervariasi antara 55 dan 65 ml/kg/menit (Sciences, 2012). Kemudian standar nilai VO₂Max seorang penjaga gawang adalah 52 ml/kg/menit, bek tengah 55ml/kg/menit, Full back 61

ml/kg/menit, gelandang 60 ml/kg/menit, dan penyerang 56 ml/kg/menit (Sciences, 2012). Penjaga gawang memiliki VO_2Max relatif rendah di banding pemain belakang tengah dan depan (Cihan et al., 2012). Berdasarkan penelitian terdahulu diatas bahwa setiap posisi tentunya memiliki nilai VO_2Max berbeda-beda sesuai dengan tugas dan peran masing-masing pemain saat berada di lapangan.

Meski begitu, hingga saat ini belum ada kebaruan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat daya tahan aerobik (VO_2Max) di setiap posisi bermainnya berdasarkan standar VO_2Max masing-masing posisi bermain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Tingkat daya tahan aerobik atau VO_2Max setiap posisi dan menganalisis tingkat VO_2Max setiap posisi bermainnya.

Seorang pesepakbola perlu memiliki tingkat energi yang tinggi untuk memenuhi tuntutan fisik yang mereka hadapi. Sejalan dengan pendapat Artawan (2015) VO_2Max yang tinggi menjadi Prioritas karena permainan sepakbola memerlukan tenaga dan daya tahan tubuh yang kuat saat bermain. Atlet yang mempunyai daya tahan dan stamina yang baik memiliki nilai VO_2Max yang tinggi (Chotimah, 2015). semakin tinggi kapasitas aerobik maka semakin tinggi juga daya jelajahnya (Pratama, 2018), atau sebaliknya, jika seseorang memiliki daya tahan dan stamina yang buruk maka akan berdampak terhadap tingkat VO_2Max yang buruk. Faktor-faktor yang mempengaruhi VO_2Max yaitu jenis kelamin, usia, ketinggian tempat Latihan, dan Latihan (Indrayana & Yuliawan, 2019). Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan VO_2Max menjadi bagian penting dari persiapan fisik pemain sepakbola di semua posisi.

Atas Pertimbangan latar belakang masalah diatas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Daya Tahan (VO_2Max) Setiap Posisi Pada Atlet Sepakbola”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut adalah Bagaimana Anaisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO_2Max) Setiap Posisi pada Atlet Sepakbola?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Daya Tahan Aerobik ($VO_2\text{Max}$) Setiap Posisi pada Atlet Sepakbola.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan sumber pengetahuan yang dapat menjadi pengembangan cabang olahraga sepakbola, khususnya berkaitan dengan kondisi fisik daya tahan aerobik atlet sepakbola di setiap posisi bermainnya.

1.4.2 Secara Praktis

- a) Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan tingkat daya tahan atlet sepakbola. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
- b) Bagi pemain supaya mengetahui kondisi fisik daya tahan yang dimilikinya serta sebagai wawasan pengetahuan tentang kondisi fisik daya tahan bagi atlet mempunyai peranan yang penting.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini memiliki susunan sebagai berikut:

- a) BAB I Pendahuluan, bab ini berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian
- b) BAB II Kajian Pustaka, bab ini berisi atas susunan penjelasan atau teori mengenai variabel yang akan dibahas.
- c) BAB III Metode Penelitian, nan ini berisi metode penelitian yang akan digunakan, populasi dan sampel yang akan berpartisipasi daam penelitian ini, waktu dan lokasi penelitian, dan instrument penelitian.