

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing-masing timnya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Seperti yang dikatakan Sucipto (2000, hlm. 7) “sepakbola adalah permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya”. Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi tingginya. Prestasi yang tinggi hanya bisa dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seorang pemain sepakbola rata-rata dalam 90 menit menempuh 10km per pertandingan. Bervariasi sesuai dengan posisi pemain tersebut dalam tim. Seorang gelandang, umumnya memiliki *distance covered* paling tinggi dibanding striker, bek ataupun kiper. Dari total jarak tempuh tersebut, umumnya 75% berupa berjalan dan *jogging*, 20% lari cepat, 5% berupa sprint. Tuntutan yang demikian membuat seorang pemain harus memiliki daya tahan (*Endurance*) yang bagus agar bisa tampil optimum.

Daya tahan sebenarnya hanyalah satu komponen dari lima komponen utama kemampuan fisik seseorang. Lainnya ada kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Untuk melihat pentingnya aspek stamina dibanding empat aspek lainnya, bisa dilihat dari definisinya. Seperti menurut Harsono (1988, hlm. 155) bahwa ”Daya atahan adalah keadaan atau kondisi yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan”.

Gelandang menjadi pemain dengan jarak lari terjauh yaitu sekitar 12 km. *Distance covered* juga menunjukkan siapa sebenarnya pekerja keras di lapangan. Di bawah ini merupakan contoh gambar statistik

YUNAHAR ILYAS, 2016

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

distance covered seorang pesepakbola juga ditentukan oleh posisi pemain tersebut dalam tim. mengungkapkan hasil sebagai berikut ;

Tabel 1.1
Jarak tempuh pemain sepakbola

Posisi	Total pemain	Jarak tempuh (m)	Jarak Bermain Per 90 Menit (Km)
<i>Center Back</i>	1000	10425	13.03
<i>Full Back</i>	756	10655	12.85
<i>Def Midfielder Central</i>	962	11501	12.84
<i>Wide Midfielder</i>	202	12029	12.59
<i>Att Midfielder Central</i>	166	11726	12.59
<i>Straiker</i>	464	10942	13.03

Sumber: <http://agiramadhani.tumblr.com/post/58599952815/stamina-dalam-sepakbola>

Dari enam posisi yang ada dalam tabel di atas, diketahui 3 posisi yang memiliki jarak tempuh paling jauh (diberi tanda bold). Oleh karena itu, dalam program latihan yang diterapkan hendaknya pemain yang bermain di 3 posisi itu diberikan porsi latihan fisik yang lebih dibanding pemain lainnya.

Seorang pemain sepakbola jelas membutuhkan beberapa kemampuan dan aspek-aspek kondisi fisik yang harus dilatih agar bisa memaksimalkan semua kemampuannya ketika didalam pertandingan. Adapun aspek-aspek yang harus dilatih menurut Harsono (1988, hlm. 100) yaitu : “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit yaitu a) latihan fisik b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”. Untuk mencapai itu semua dibutuhkan waktu dan memerlukan proses latihan yang berkualitas.

Maka dari itu sistem pelatihan dalam sepakbola harus ditingkatkan dan di modifikasi untuk mencapai peningkatan kualitas performa fisik para pemain sepakbola dan tidak menimbulkan rasa jenuh atau bosan pada saat berlatih. Salah satu proses yang harus sangat di perhatikan adalah proses latihan, seperti yang dikatakan oleh Bompa (dalam Harsono, 1988, hlm. 101) sebagai berikut : “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan

YUNAHAR ILYAS, 2016

PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk konsentrasi, bergerak, baik berlari cepat maupun lambat untuk bisa menguasai bola dengan baik. Oleh karena itu pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang kuat, Karena dalam permainan olahraga terutama sepakbola kondisi fisik menjadi salah satu faktor penting terhadap performa sehingga dapat menunjukkan penampilan yang maksimal sampai akhir peratandingan.

Karakteristik kebutuhan cabang olahraga tentu berbeda-beda, meskipun demikian secara umum komponen kondisi fisik yang di butuhkan tidaklah berbeda, Dalam proses latihan sepakbola komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*stength*), kecepatan gerak (SAQ), dan kordinasi (*coordination*). Tetapi selain komponen kondisi fisik secara umum pada tahap selanjutnya akan terdapat kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

Untuk dapat bermain sepakbola dalam waktu yang lama yang tidak sedikit menguras energi, maka disinilah pemain dituntut agar tetap prima saat perandingan berlangsung dan mampu bertahan hingga 2 x 45 menit. Dengan pemain memiliki daya tahan yang baik, maka pemain akan terampil dalam mempelajari teknik sehingga kedepan akan menjadi dasar yang kuat untuk mendorong atlet ke arah prestasi yang lebih baik. Ketika melatih teknik seorang pemain tidak boleh mengalami kelelahan yang berarti, sebab yang di buat lelah bukan syarafnya melainkan serabut ototnya, karena melatih teknik harus direkam dalam ingatannya dan harus tersimpan pada long memory dengan melatih teknik secara berulang-ulang yang semula tidak bisa menjadi bisa guna apa yang sudah dilatih menjadi-
otomatisasi dalam kemampuan dan keterampilan alet.

Karena sepakbola menuntut pemainnya memiliki kondisi fisik yang prima dengan itu juga pemain harus memiliki daya tahan yang baik agar bisa bermain sepanjang pertandingan. Daya taha seorang pemain sepakbola harus selalu dalam

keadaan yang baik dan prima agar dapat menjalankan instruksi dari pelatihnya dengan baik.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang mengambil oksigen untuk memenuhi kapasitas paru-parunya dalam melakukan aktifitas kemampuan untuk melakukan kerja terus menerus dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan daya tahan di pengaruhi dan berdampak pada kualitas system kardiovaskular, pernapasan, dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang di andai dengan Vo_{2max} . Harsono (1988, hlm. 155) mengatakan bahwa: "keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut." Kemudian adapula daya tahan dijelaskan oleh Satriya (2007, hlm. 81) "daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama"

Oleh karena batasan daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama. Maka latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, yaitu bahwa latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung dalam waktu yang lama, misalkan lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau berbentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja untuk waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Seorang pemain yang memiliki daya tahan yang baik tidak akan mengalami rasa kelelahan yang berarti.

Daya tahan terbagi menjadi dua yaitu, aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan merupakan modal yang utama dalam permainan sepakbola. Daya tahan anaerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga didalam tubuh memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar. Oleh karena itu daya tahan anaerobik tidak seperti daya tahan aerobik, yaitu proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan kemampuan anaerobik itu sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi anaerobik.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut pendapat Husein Argasasmita, dkk. (2007, hlm.65) “daya tahan aerobik dapat disebut aerobik fitness dimana proses kegiatan dalam jangka yang lama, seperti lari jarak jauh, bersepeda dan lain-lain.”

Terkait hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana performa atlet sepakbola dapat meningkat dalam sistem energi aerobik. Menurut Bompa dalam Satriya, dkk. (2014, hlm. 144):

Sistem / sumber energi aerobik adalah sumber energi utama untuk nomor / cabang olahraga yang memerlukan waktu cukup lama antara 2 menit – 3 jam lebih. Aerob diperoleh dari oksidasi asam laktat, lemak dan lain-lain yang memberikan bantuan energi setelah energi-energi sebelumnya dipakai. Kebutuhan fisik dalam permainan sepakbola sangat memerlukan daya tahan yang baik.

Banyak metode untuk melatih daya tahan aerobik salah satunya adalah fartlek (*speed play*). Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit semak belukar dan sebagainya. Fartlek biasanya dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian di variasi dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan dan cukup tinggi, kemudian diselingi dengan jogging dan sprint lagi. Menurut Harsono (1988, hlm. 155) mengatakan bahwa “Fartlek adalah suatu sistem pelatihan endurance, yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang”.

Metode Fartlek digunakan sebagai latihan untuk mengurangi tingkat kejenuhan atlet yang biasa terjadi ketika atlet menjalani rangkaian latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Metode latihan fartlek yang dikombinasikan dengan permainan sepakbola (variasi bola) penulis anggap merupakan model yang paling efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan atlet sepakbola, pola fartlek yang bervariasi dan dapat dilakukan diberbagai tempat (alam terbuka) membuat variasi fartlek dapat beragam ditambah penggunaan bola sepak sebagai

media tambahan menjadikan fartlek sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan aerobik tanpa kejenuhan yang berarti bagi atlet,

Banyak model yang dapat digunakan untuk melatih daya tahan aerobik menggunakan metode fartlek diantaranya adalah, Watson fartlek, Saltin fartlek, Astrand fartlek, Gerschler fartlek, Bukit fartlek, Whistle fartlek.

Sebuah sesi fartlek untuk permainan pemain harus mencakup berlari, berjalan, jogging, dan berjalan dengan variasi arah gerakan untuk cocok dengan tuntutan olahraga mereka. Ini harus mencakup pengendalian obyek (misalnya sepakbola) atau membawa apapun menerapkan yang digunakan dalam olahraga.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti apakah metode latihan fartlek menggunakan variasi bola dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet sepakbola. Dengan demikian peneliti ingin mengangkat judul "pengaruh latihan fartlek dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan keterangan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: "pengaruh latihan fartlek dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola".

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini, adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan yang berarti bagi lembaga yang berkompeten dengan olahraga sepakbola dan lembaga kepelatihan sepakbola.
- b. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai pertimbangan pelatih sepak bola dalam memilih model latihan fartlek dengan permainan sepakbola terhadap kemampuan peningkatan daya tahan aerobic atlet sepakbola.
- b. Hasil penelitian ini bisa di jadikan referensi bagi pelatih untuk menentukan kemampuan peningkatan daya tahan aerobic atlet sepakbola.

E. Struktur Penelitian

Penelitian ini terdiri atas lima bab yang masing-masing memiliki subbab tersendiri. Bab pertama menjelaskan mengenai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Bab kedua menjelaskan landasan teori yang dipakai dalam penelitian. Bab ketiga menjelaskan metodologi yang dipakai dalam penelitian. Bab keempat memaparkan hasil penelitian dan pembahasan. Bab terakhir yaitu bab lima berisi kesimpulan dari penelitian.

Pada bab I dijelaskan mengenai latar belakang masalah yang menjadi dasar penelitian, kemudian terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian yang dirumuskan dari rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian yang terdiri atas manfaat teoretis dan manfaat praktis. Terakhir terdapat struktur organisasi yang akan menjelaskan sistematika dan gambaran dari setiap bab yang ada dalam penelitian.

Bab II berisi pemaparan landasan teori mengenai topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Pada bab dua ini akan dipaparkan pula mengenai perbandingan, pengontrasan, dan pemosisian kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Bab III secara umum akan disampaikan pola paparan yang digunakan dalam menjelaskan bagian metode penelitian dengan dua kecenderungan, yakni penelitian kualitatif.

Bab IV akan memaparkan dua hal yakni, temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.