

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sepakbola merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima dengan dukungan teknik, taktik dan mental yang baik. Pergerakan pemain dalam pertandingan, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat tepat dan dengan berlari sangat cepat dan dengan berlari mencari celah-celah daerah yang dapat diterobos untuk memasukkan bola ke gawang. Kondisi ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama, sehingga begitu menguras energi dan menyebabkan kelelahan. Dengan demikian, seorang pemain sepakbola harus melakukan latihan fisik dengan baik untuk menunjang kemampuan kondisi tubuhnya selama pertandingan berlangsung.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. dalam peningkatan kecakapan dalam sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kordinasi gerak. Dalam bermain sepakbola harus paham dan mengetahui teknik dasar yang benar, disamping itu faktor yang paling menunjang dalam meraih prestasi adalah faktor kondisi fisik.

Menurut Harsono (dalam Imanudin, 2008 hlm. 64) mengatakan “untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan melakukan latihan harus pula mengetahui dan menguasai aspek-aspek yang perlu diperhtikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Seseorang dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Imanudin, 2008, hlm. 66).

Dalam kecabangan olahraga, kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihannya. Bempa (dalam Imanudin, 2008, hlm. 66) menjelaskan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan. Menurut Imanudin terdapat

komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan, diantaranya kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*).

Piala AFF merupakan ajang sepak bola paling bergengsi di Asia Tenggara. Turnamen dua tahunan ini menjadi panggung bagi 11 negara untuk unjuk kebolehan sekaligus menjadi yang terbaik di Asia Tenggara. Piala AFF pertama kali diselenggarakan pada tahun 1996 di Singapura dengan nama awal Piala Tiger. Pemakaian nama Piala Tiger tidak terlepas dari sponsor utama, yakni perusahaan bir asal Singapura, Tiger Beer. Di kancah Asia Tenggara sekalipun, Indonesia belum pernah berhasil menjadi juara Piala AFF (dulu disebut sebagai Piala Tiger) dan hanya menjadi salah satu tim unggulan. Prestasi tertinggi Indonesia hanyalah tempat kedua pada tahun 2000, 2002, 2004, 2010, dan 2016 sehingga menjadikan Indonesia negara terbanyak peraih *runner-up* dari seluruh negara peserta Piala AFF. Di ajang SEA Games pun Indonesia jarang meraih medali emas, yang terakhir diraih tahun 1991.

Tim nasional sepak bola U-19 Indonesia adalah tim nasional sepak bola yang berisikan para pemain di bawah usia 19 tahun, yang mewakili Indonesia pada ajang piala AFF. Tim ini berada di bawah kendali Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Dari lima kali tampil, Garuda Jaya pernah satu kali sukses menjadi juara pada tahun 2013 lalu. Ketika itu, tim asuhan Indra Sjafri yang diisi pemain-pemain macam Evan Dimas Darmono dan Ilham Udin Armayn, mengalahkan Vietnam pada laga final yang berlangsung di hadapan pendukung sendiri. Setahun kemudian, timnas U-19 gagal menyamai pencapaian tersebut dan terhenti di fase grup, seperti tiga gelaran sebelumnya tahun 2002, 2005, dan 2011. Tahun lalu, Indonesia batal ikut serta karena masih harus jalani sanksi FIFA. Secara keseluruhan, Piala AFF U-19 sudah digelar 13 kali, dan sejak 2005 dilangsungkan rutin setahun sekali. Thailand merupakan tim paling sukses di ajang ini dengan empat trofi.

Tentunya banyak hal yang perlu di evaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk meningkatkan

keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. (Harsono, 1988, hlm. 100). Keempat hal tersebut tentu sangat berkaitan dan tidak dapat dipilah pilah, sebagai gambarnya yaitu fisik sebagai modal untuk menunjang pelatihan teknik dan taktik kemudian mental merupakan modal utama untuk mengaplikasikan teknik dan taktik yang telah dilatih dalam pertandingan.

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar dan kebutuhan fisik yang berbeda-beda seperti manusia yang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam memenuhi kehidupannya. Manusia memiliki karakteristik kebutuhan yang berbeda-beda, apabila ingin berprestasi tinggi tentunya setiap pemain harus memenuhi kebutuhannya sendiri sebagaimana dijelaskan oleh Imanudin (2008, hlm. 48) dalam dimensi fisiologis bahwa setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Dalam kegiatan olahraga, kebutuhan fisik seseorang memiliki peran yang sangat penting agar dapat melakukan aktivitas geraknya secara optimal. Pentingnya memenuhi kebutuhan latihan fisik dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa:

“...Mengenai latihan fisik dalam sasaran utama dari latihan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin dengan perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”.

Dalam banyak tulisan (Bahasa asing) latihan-latihan fisik seringkali diistilahkan sebagai latihan kondisi (*condition training*), karena kata *condition* dalam bahasa latin berarti sarat untuk sesuatu (Imanudin, 2017, hlm. 17).

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi (kemampuan dan motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain untuk berprestasi lebih baik. Adapun komponen kondisi fisik dasar adalah fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

Tahapan-tahapan latihan atau program latihan tahunan biasanya dibagi-bagi dalam sejumlah tahap atau periode latihan, yang dibagi lagi dalam apa yang disebut siklus-siklus makro (bulanan), mikro (mingguan), dan sesi-sesi latihan

harian yang bisa terdiri dari satu atau dua sesi latihan sehari “...*daily or twice daily training sessions*” (Rushaal dan Pyke, 1990).

Program latihan tahunan untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam 3 (tiga) tahap, yaitu:

1. Tahap persiapan, yang terdiri dari Tahap persiapan umum (TPU) dan Tahap persiapan khusus (TPK).
2. Tahap pertandingan, yang terdiri dari Tahap pra pertandingan (TPP) dan Tahap pertandingan utama (TPUT).
3. Tahap transisi

Dalam olahraga prestasi, kemenangan dan pemecahan rekor adalah tujuan yang diharapkan oleh semua atlet. Untuk mencapai tujuan itu, seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi hanya dapat diperoleh dengan melakukan latihan.

Selain itu penulis juga merupakan atlet sepakbola yang dimana selama ini merasa belum maksimalnya setiap latihan yang dilakukan dikarenakan kekurangan data penelitian tentang latihan seperti apa dan bagaimana, serta masih kurangnya pengetahuan pelatih akan sepakbola. Karena ada dasarnya setiap cabang olahraga saat ini harus terukur dan sistematis.

Hasil pengamatan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian dan untuk kepentingan pelatih seperti dalam periodisasi latihan yang direncanakan dalam jangka panjang, mempunyai karakteristik tersendiri, salah satunya spesifikasi latihan teknik, fisik, taktik, dan mental yang mempunyai karakteristik permainan dalam pertandingan yang sebenarnya.

Proses latihan tersebut harus diperhatikan dengan baik supaya pada saat pertandingan atlet sudah siap menghadapi pola permainan dan karakteristik permainan lawan. Dengan demikian, penulis akan menggambarkan jumlah *dribbling, passing, shooting, sprint, long-passing*, dan *heading*. Unsur dasar dan kebutuhan khusus dalam suatu permainan sepakbola, dan ditambah dengan non-teknik seperti kecepatan dan reaksi yang dilakukan menjadi rujukan para pelatih dalam menyusun program latihan bagi atletnya, terutama untuk latihan fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola Dalam kompetisi Piala AFF U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain Gelandang Tim nasional Indonesia)**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Berapakah kebutuhan latihan fisik pemain sepakbola Timnas Indonesia U-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang berapa jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga Sepakbola dari hasil menganalisis yang diperoleh guna menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan.

D. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan pada periodisasi latihan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga Sepakbola.

3. Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

- a. Analisa. (fadil, 2013) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa, Analisa adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya. Sementara dari situs ‘artikata’ yang merujuk ke Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa analisis adalah penjabaran sesudah dikaji sebaik-baiknya.
- b. Komponen fisik menurut harsono (1988, hlm. 100) adalah komponen-komponen yang utama dilatih dan dikembangkan oleh atlet. Dan menurut Sidik, komponen fisik terdiri dari fleksibilitas, kecepatan, daya tahan kekuatan, daya tahan kekuatan (stamina) kekuatan kecepatan (power) dan daya tahan kekuatan.

E. Struktur Organisasi

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis, kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

Bab I, mengenai pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah dan struktur organisasi penelitian.

Bab II, akan mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud seperti; hakekat olahraga permainan sepakbola, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi cabang olahraga sepakbola, analisis kebutuhan latihan untuk cabang sepakbola, dan kerangka berpikir.

Pada bab III, akan membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; metode penelitian, lokasi, populasi dan

sampel, langkah-langkah penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur pengolahan data.

Bab selanjutnya, yaitu bab IV akan memaparkan hasil analisa data berikut diskusi terkait temuan yang ada. Dan bab V akan membahas mengenai kesimpulan dan saran.