

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola salah satu olahraga paling populer di dunia karena dapat dilakukan oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dengan berbagai tingkat keahlian. Meskipun sifatnya yang universal dan sejarah sepakbola lebih dari seratus tahun, masih banyak ketidakpastian mengenai persyaratan multidimensionalnya (fisiologis, psikologis, biomekanik dan lain-lain) dan oleh karena itu ketidakpastian ketika merencanakan suatu latihan kurang optimal. Kinerja sepak bola tergantung pada beberapa faktor seperti teknis / biomekanik, taktis, mental, fisik dan fisiologis untuk mencapai tujuan yang maksimal dan mencapai kinerja terbaik selama pertandingan berlangsung (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001; Stolen, Chamari, Hospital, Castagna, & Wisloff, 2005; Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012; Kökçü, Sert, Alemdaroglu, & Arslan, 2015;). Faktor tersebut sangatlah penting saat mengevaluasi perbedaan kinerja pemain dalam pertandingan sepakbola, hal ini dikatakan oleh Hoff (2005) : *“Individual technique, tactics and physical resources are all important when evaluating performance differences in soccer”*. Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki daya tarik global. Tidak ada bentuk lain dari budaya populer yang dapat membangkitkan dan menyaingi gairah olahraga dalam perjalanan sejarah olahraga dunia kecuali sepak bola. Daya tarik sepakbola dalam budaya lintas budaya berkembang sangat pesat dari Eropa ke Amerika Selatan ke Australia, Afrika, Asia, dan bahkan Amerika Serikat. Penyebaran olahraga sepak bola yang melintasi negara ke penjuru dunia telah disepakati untuk membangun identitas masing-masing negara (Aji, 2013).

Pemain sepakbola membutuhkan keterampilan teknis, taktis dan fisik untuk mencapai tujuan yang maksimal. Little dan Williams, (2007) mengatakan dalam Karakoç, Akalan, Alemdaroglu, & Arslan, (2012) bahwa *“Soccer performance is not only affected by technical skills, a player’s physical capacity is known to exert a major influence on his match performance”*. Permainan sepakbola sangatlah kompleks karena lapangannya sangat besar (sekitar 100 x 60 m), bola dimainkan dengan kaki

dan kepala dan terjadi interaksi diantara rekan satu tim dan di antara sebelas pemain lawan, hampir semuanya memiliki peran yang berbeda selama dalam permainan (Aguiar et al., 2012). Oleh karenanya berbagai gerakan dilibatkan dalam olahraga ini, untuk mempengaruhi penampilan di lapangan. *“Because various movements are involved in this sport, a number of factors such as technical ability and endurance capacity are thought to affect the performance on the pitch”*(Köklü, Asçi, Ünver-Koçak, Alemdaroglu, & Dünder, 2011).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang kompleks. *A complex system is a system composed of interconnected parts that as a whole exhibit one or more properties (action among the possible properties) that is not obvious from the properties of the individual parts* Chu, D. (2011) dalam (Bordonau & Villanueva, 2018). Sistem yang kompleks adalah sistem yang terdiri dari bagian-bagian yang saling berhubungan yang secara keseluruhan menunjukkan satu atau lebih aksi di individu. Sepakbola merupakan aktivitas yang terdiri dari individu, yang menjadikan sebuah tim dari keseluruhan individu, tetapi keseluruhan ini terdiri dari bagian-bagian individu yang berbeda. Kompleksitas permainan sepakbola harus diberikan dalam sesi pelatihan dengan menggunakan tugas khusus dengan tujuan meningkatkan interaksi dan meningkatkan rasio partisipasi pemain dalam pengambilan keputusan (Aguiar et al., 2012). Seorang pemain harus mampu dengan cepat mengantisipasi dan bereaksi terhadap situasi perubahan yang terjadi selama pertandingan sepakbola. Misalnya, posisi rekan tim dan lawan terus berubah selama pertandingan, dalam penguasaan bola pemain harus dapat memberikan umpan dengan tepat dalam penggunaan teknik (umpan panjang, umpan pendek, umpan kedepan, umpan menyamping, dll.), menggiring bola atau menunggu untuk melakukan gerakan lainnya sehingga setiap gerak dalam permainan menjadi bermanfaat. *“Therefore, players need the ability to quickly suppress their motor responses and make a new decision (‘inhibitory control’). In short, a player should be able to adapt his planned actions in such a way, that he makes a good, quick and effective decision based on the changes on the field”* (Huijgen et al., 2015). Pemain sepakbola harus mampu menyesuaikan tindakan yang direncanakannya dengan disesuaikan pada situasi

tertentu, sehingga membuat keputusan yang bagus, cepat dan efektif berdasarkan perubahan situasi di lapangan. Kemampuan fisiologis, keterampilan teknis dan kemampuan pengambilan keputusan yang berkembang dengan baik harus dimiliki para pemain (Gabbett, Jenkins, & Abernethy, 2009). Selain itu, pemain sering diminta untuk menunjukkan kualitas dalam situasi dibawah tekanan dan kelelahan tingkat tinggi. Oleh sebab itu sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kinerja tinggi, diperlukan suatu stimulus pelatihan serupa dengan tuntutan dalam pertandingan sebenarnya. *In high performance sports it has been well documented that the maximum benefits are achieved when the training stimuli are similar to competitive demands* (Tudor O. Bompaa, 2002). Hal ini dalam rangka mereproduksi persyaratan fisik, teknis dan taktis dari permainan sesungguhnya (Hoff dkk. 2002; MacLaren dkk. 1988; Miles dkk. 1993; Reilly and White 2004; Sassi dkk. 2004) dalam Aguiar dkk. (2012).

Pelatih dunia Jose Mourinho dalam Gaiteiro, (2006) dalam mengatakan : *“To me, the most important aspect in my teams is to have a defined game model, a set of principles that provides organization. Therefore, since the first day our attention is directed to achieve that”*. Aspek paling penting dalam tim adalah memiliki model permainan yang ditetapkan, seperangkat prinsip yang menyediakan organisasi. Oleh karena itu, sejak hari pertama perhatian kami diarahkan untuk mencapai hal itu.



Gambar 1.1. Momen Dalam Sepakbola (Bordonau & Villanueva, 2012)

Dari gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola memiliki moment yang terjadi yaitu penyerangan (*Attack*), Bertahan (*Deffend*), *Transisi* dari bertahan ke menyerang dan *Transisi* menyerang ke bertahan. Setiap fase ini tentu harus di berikan pada pelatihan-pelatihan sehingga pemain memiliki suatu keterampilan yang diimbangi oleh tingkat keputusan yang tepat pada moment-moment yang tepat juga. Sehingga performance menjadi efisien. Oleh karenanya untuk dapat menerapkan 3 fase tersebut (menyerang, bertahan, transisi) tentu pelatih harus dapat memiliki kemampuan dalam mengolah strategi dan taktik tim.

Dalam upaya menerapkan kompleksitas dalam sebuah cabang olahraga, metodologi olahraga dan pelatihan ditepatkan pada bagaimana cara menganalisis dan berpikir dari beberapa aspek (fisik, teknis, taktis dan psikologis), akibatnya proses ini mengalami pemisahan dari berbagai aspek tersebut. Dalam sepakbola fase permainan dipelajari dengan mengisolasi berbagai fase (menyerang, bertahanan, transisi dan *set piece*) tanpa mempertimbangkan prinsip "keutuhan yang tak terputus" seperti yang diajukan oleh frade (1990). ketika menganalisis metodologi pelatihan historis untuk olahraga tim, filipe Martins (2003) mengidentifikasi tiga tren utama: Permainan sepakbola dimainkan pada lapangan yang cukup besar dan pemain 11 lawan 11 selama permainan 90 menit. Penempilan pemain sepakbola dalam pertandingan harus memiliki interaksi aspek taktis, teknis, fisik dan psikologis. *Soccer players' performance depends on the interaction of tactical, technical, physical and psychological factors*" (Stolen et al., 2005).

Oleh karena itu dalam permainan sepakbola yang memiliki moment seperti penyerangan (*Attack*), Bertahan (*Deffend*), *Transisi* dari bertahan ke menyerang dan *Transisi* menyerang ke bertahan. Secara garis besar sepakbola terdiri dari beberapa sektor posisi pemian seperti: belakang, tengah, dan depan. Dengan adanya pembagaian posisi tersebut dirasakan akan memberikan perbedaan performa dalam setiap sektor posisi tersebut. Sehingga akan berbeda kemampuan dari fisiologis pemain tersebut. Bila melihat kepada pendapat Barnerat et al. (2002) bahwa respon fisiologis pemain dalam menempuh jarak, *speed*, dalam suatu pertandingan untuk setiap sektor posisi berbeda-beda. Selain itu untuk *heart rate max* berada pada kisaran 80-90% (Castagna, Impellizzeri, Chaouachi,

Bordon, & Manzi, 2011) dan *heart rate average* berada pada kisaran 75-80% dari denyut jantung maksimal (Bangsbo & Mohr, 2012).

Oleh karenanya dalam meraih prestasi puncak pemain sepakbola harus dilatih dengan penerapan pelatihan yang tepat. Sehingga program latihan diberikan secara sistematis. Kemudian penyusunan perencanaan latihan disesuaikan dengan kemampuan dan perkembangan pemain. Yang menyebabkan bahwa perencanaan program latihan dibuat dengan beberapa tahapan dikaitkan dengan periode waktu yang ada. Hal ini yang sering kita sebut periodisasi latihan. Seperti yang dikatakan Bompa & Buzzichelli (2019); Issurin, (2010) dalam Mallo, (2012) bahwa “Dalam Prinsip periodisasi telah digunakan secara luas dalam pelatihan fisik untuk membagi program pelatihan musiman atau jangka panjang menjadi segmen pelatihan (“periode”) yang lebih kecil dan terencana”.

Beberapa penelitian para ahli dari berbagai negara sepakat bahwa persiapan olahraga adalah proses holistik dan multinasional, di mana atlet bertujuan untuk mencapai penampilan puncaknya untuk bersaing di sebagian besar kompetisi bergengsi. Pencapaian tujuan ini tidak mungkin ketika dicoba tanpa pertimbangan prinsip-prinsip dasar periodisasi, yang dipahami sebagai penataan proses pelatihan dan partisipasi kompetisi ke dalam berbagai fase, periode dan siklus. Konsep periodisasi dalam penelitian olahraga dan akademik dikaitkan dengan nama spesialis terkemuka, Matwiejew, yang pada tahun 1964 menerbitkan karyanya “Masalah periodisasi pelatihan olahraga” (Lyakh et al., 2016). Perubahan yang cepat dari struktur dan isi dari proses pelatihan dalam siklus yang berurutan adalah dasar periodisasi rasional untuk atlet elit, karena bertujuan untuk mencapai penampilan puncak sebelum tahapan kompetisi utama (Kejuaraan Dunia, Kejuaraan Eropa). Olimpiade, dll.). Oleh karenanya dalam penyusunan periodisasi latihan banyak hal yang perlu diperhatikan, terutama factor fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan kompleksnya sepakbola maka tentu pola latihan pun harus mengarah kepada kebutuhan pertandingan.

Ilmu-ilmu kompleksitas menawarkan serangkaian prinsip, konsep, dan alat metodologis yang dapat memberikan kemajuan signifikan bagi studi dan pemahaman sepakbola sebagai sistem yang kompleks. Di bawah pengaruh serangkaian kendala yang terjadi dalam pertandingan kompetitif, kita dapat menyesuaikan sesi latihan. Banyaknya

aksi dan kondisi yang berbeda dalam suatu pertandingan sepakbola membuat pemain harus memiliki banyak solusi taktis yang berbeda. Situasi ini menuntut pelatih untuk membentuk struktur dan dinamika perilaku yang lebih teratur dan / atau stabil, atau lebih bervariasi dan / atau fleksibel, tergantung pada tujuan yang diinginkan. Pendekatan *Tactical Periodization* menawarkan metode untuk membentuk perilaku-perilaku ini, yang terkait langsung dengan ide-ide pelatih dan gaya permainan yang diinginkan (Bordonau & Villanueva, 2018). Tamarit (2015, hlm. 40) mengatakan bahwa: *“Tactical Periodization respect the principle of an "unbreakable entirety of the game". so that each drill addresses the four dimensions that form football, as well as its four moment, being the principles and subprinciples of the game. Thus, Training is the mechanism that enables players to conceive the way of playing that the coach aspect to achieve”*. *Tactical Periodization* berprinsip bahwa setiap latihan membahas empat moment yang membentuk permainan sepakbola, menjadi prinsip dan subprinsip dari permainan. Dengan demikian, pelatihan suatu mekanisme yang memungkinkan pemain untuk memahami cara bermain yang hendak dicapai oleh pelatih. Suatu pelatihan sepakbola tentunya merupakan sebuah konsep daripada pelatih untuk membuat model latihan yang lebih spesifik untuk sebuah pertandingan. Hal tersebut seperti dikatakan oleh Winekel, Wincle Helsen, McMillan, Tenney, Pierre Meert, Bradley. (hal, 275. 2014): *” Tactical Periodization understands that training has to "Model" the game through specific exercise that include all the game principles relevant for each coach”*

Performa yang efektif dituntut dari seorang pemain dalam sepak bola, karena permainan sepakbola membutuhkan berbagai macam gerakan, seperti: lompatan, perpindahan arah, menggiring bola, *sprint*, mengendalikan bola di bawah tekanan lawan, berlari dengan kecepatan yang berbeda, dan perubahan posisi, itu semua bergantung pada metabolisme aerob dan anaerobik. Kökklü, Sert, Alemdaroglu, & Arslan (2015) mengatakan bahwa : *“Furthermore, studies have found that soccer players cover a distance of 8.6–14.2 km and perform between 1,000 and 1,400 four- to six-second activities during a match”*. Dilihat dari pendapat tersebut maka permainan sepakbola merupakan aktivitas aerobik dan anerobik. Mallo (2012) mengatakan bahwa :

Competing within the elite level of the sport, professional soccer players are expected to possess well-developed physical capabilities complementing the technical and tactical demands of contemporary soccer. In particular, superior aerobic capacity, muscular strength, power, and repeated sprint ability (RSA) could be critical components to combat the limited ball contacts encountered during match play

Pemain sepak bola diharapkan memiliki kemampuan fisik yang berkembang dengan baik yang melengkapi tuntutan teknis dan taktis sepak bola yang dibutuhkan selama permainan/pertandingan. Secara khusus, kapasitas aerobik yang baik, daya tahan otot, kekuatan, dan kemampuan sprint yang berulang-ulang bisa menjadi komponen penting saat pertandingan berlangsung. Sama halnya yang dikatakan oleh Gabbett dkk. (2009) bahwa : *“High-intensity, intermittent team sports such as water polo, football and hockey require athletes to have well developed speed, muscular strength and power, agility, and maximal aerobic power”*. Olahraga dengan intensitas tinggi seperti polo air, sepak bola dan hoki membutuhkan pemainnya untuk memiliki kecepatan yang berkembang dengan baik, daya tahan otot dan kekuatan, kelincahan, dan kekuatan aerobik maksimal. Selain itu juga Sporis, Ruzic, & Leko (2008) mengatakan : *“The incorporation of sport-specific speed training in the early phase of conditioning should contribute to the improvement of specific anaerobic performance components: acceleration, maximal speed, and agility”*. Penggabungan pelatihan kecepatan khusus olahraga pada fase awal harus berkontribusi pada peningkatan komponen kapasitas anaerobik spesifik yaitu percepatan, kecepatan maksimal, dan kelincahan.

Dalam suatu pertandingan sepakbola, sangat penting untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mempertahankan aktivitas yang tahan lama selama pertandingan (90 menit) dan dapat membatasi kelelahan pada saat bersamaan, yang berarti bahwa pemain memerlukan ketahanan aerobik dan anaerobik. Kebanyakan pelatih telah menggunakan latihan lari tanpa bola untuk mengembangkan aspek latihan (fisik, teknik, taktik & mental) pemain. Kinerja sepakbola merupakan konsekuensi faktor psikologis/sosial, keterampilan teknis dan taktis dan kemampuan fisiologis seseorang (Jens Bangsbo, 2014). Tidak hanya kapasitas aerobik yang harus dimiliki pemain sepakbola tetapi juga kapasitas anaerobik harus dimiliki dengan baik. Hal ini karena tuntutan dari kebutuhan dalam permainan sepakbola itu sendiri. Dijelaskan bahwa :

Soccer is an intermittent sport that encompasses brief bouts of high-intensity running and longer periods of low-intensity exercise.1 Although aerobic energy production dominates energy provision in soccer, elite senior players perform up to 250 brief high-intensity actions during a match, producing peak blood lactate concentrations of 10 to 14 mmol/L.2 This indicates the high anaerobic demands during intense periods of play.3 To enable players to cope with these demands, high-intensity aerobic and anaerobic training is prescribed. (Ade, Harley, & Bradley, 2014).

Sepakbola merupakan olahraga terputus-putus yang menuntut intensitas tinggi dan terkadang intensitas rendah yang lebih lama. Meskipun produksi energi aerobik mendominasi penyediaan energi di sepakbola, pemain elit senior melakukan hingga 250 tindakan intensitas tinggi selama pertandingan, menghasilkan konsentrasi laktat darah 10 sampai 14 mmol/L. Hal ini mengindikasikan permintaan anaerobik yang tinggi selama permainan yang intens. Untuk memungkinkan pemain mengatasi permintaan ini, pelatihan aerobik dan anaerobik intensitas tinggi diperlukan.

Sudah diketahui bahwa sepakbola olahraga yang kompleks, maka komponen individu seperti teknik dan fisik tidak dapat diintegrasikan ke dalam konteks permainan secara keseluruhan. Berlari cepat itu baik, tapi apa gunanya di sepakbola jika seorang pemain selalu berada di tempat yang salah di waktu yang salah. Itulah mengapa di *Tactical Periodization* empat aspek latihan tidak pernah dilatih secara terpisah, dan seperti namanya, taktik selalu yang diutamakan. Hasil dari penelitian Robertson & Joyce, (2015) memiliki implikasi untuk menginformasikan desain *Tactical Periodization* dalam olahraga tim. Hasil penelitian tersebut merekomendasikan untuk studi penelitian selanjutnya untuk mengadaptasi model periodisasi dengan mempertimbangkan tingkat pertandingan yang dikembangkan dalam sebuah periodisasi latihan untuk penerapan yang lebih spesifik dalam olahraga tim profesional. Ide *Tactical Periodization* telah dipopulerkan baru-baru ini oleh sejumlah pelatih sepak bola. Namun, sedikit penelitian terkait *Tactical Periodization*, begitupun kurangnya pembahasan lebih dalam sebagai petunjuk kepada pelatih sepakbola. Oleh karena itu, dalam salah satu study yang sudah dilakukan menunjukkan bagaimana *Tactical Periodization* dapat diterapkan di cabang olahraga rugby. Bahwa Pelatih harus membuat model permainan sendiri, menyederhanakan kesulitan dalam permainan, menentukan momen-momen penting dan

prinsip utama serta sub-prinsip taktik sesuai dengan bagaimana timnya bermain. Perencanaan dapat diatur berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang sudah di konsep dengan tuntutan taktis yang juga memiliki konsekuensi keterampilan teknis, fisik, dan psikologis yang relevan dan saling melengkapi. Konsep ini memberikan prinsip-prinsip pedagogis untuk implimentasi dari suatu pelatihan dengan model permainan dan prinsip-prinsip permainan yang diinginkan dalam pertandingan (Tee, Ashford, & Piggott, 2018)

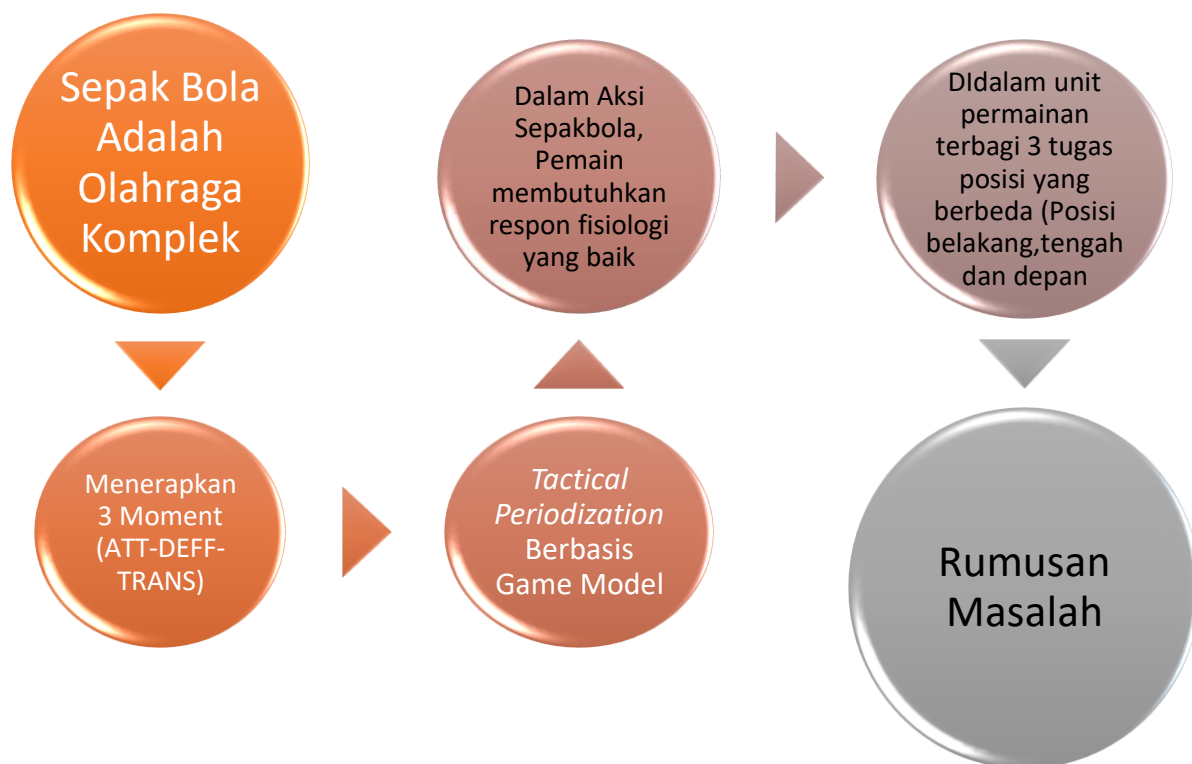
Tactical Periodization memberikan pendekatan alternatif bagi pelatih yang mengembangkan rencana periodisasi khusus dalam masa persiapan kompetisi. Studi selanjutnya direkomendasikan untuk mengadaptasi model *Tactical Periodization* dengan kesulitan pertandingan yang berbeda dalam olahraga tim profesional lainnya (Robertson & Joyce, 2015). Sejumlah pertanyaan mendasar diajukan terkait *Tactical Periodization*: Apakah *Tactical Periodization* mengarah pada pengambilan keputusan tim yang lebih baik? Apakah pelatihan fisik lebih efektif ketika diintegrasikan dengan pelatihan taktis dalam pendekatan *Tactical Periodization*, dan bagaimana tujuannya bisa dicapai secara maksimal? Berapa lama penerapan *Tactical Periodization* di suatu tim? Seberapa jauh pendekatan *Tactical Periodization* dapat diterapkan pada pemain junior, atau kemampuan pemain yang terbatas dari beberapa hal (Teknik, Fisik, Taktik) (Tee et al., 2018). Penelitian lain terkait periodisasi khusus adalah pada olahraga bola voli bahwa pada bola voli penerapan periodisasi taktik memiliki karakteristik yang menguraikan kebutuhan keterampilan pada oalahraga bola voli berdasarkan situasi permainan sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan pertandingan pada bola voli. Oleh karena itu, model periodisasi taktik memiliki tujuan struktur pelatihan dengan kontrol subyektif dari upaya keterampilan bola voli. Sebagai kesimpulan, periodisasi khusus untuk bola voli memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dengan kontrol subjektif selama pelatihan (Marques Junior, 2018). Keterbatasan utama periodisasi tradisional berasal dari: (i) tanggapan fisiologis yang bertentangan yang dihasilkan oleh pelatihan 'gabungan' yang diarahkan pada kemampuan atletik; (ii) kelelahan berlebihan yang ditimbulkan oleh pelatihan multi-target yang berkepanjangan; (iii) stimulasi pelatihan yang tidak memadai yang disebabkan oleh beban kerja dari pelatihan 'gabungan'; dan (iv) ketidakmampuan untuk memberikan arahan penempilan terbaik pada multi-puncak selama musim. Upaya

untuk mengatasi keterbatasan ini menyebabkan pengembangan konsep periodisasi alternative (Issurin, 2010). Penggunaan waktu pemulihan yang disarankan dapat memengaruhi parameter yang secara langsung memengaruhi kualitas permainan tim. Salah satu tantangan dalam setiap program latihan adalah untuk mengoptimalkan stimulus latihan, sehingga pencapaian tujuan latihan tercapai secara maksimal dengan tidak mengalami beban lebih dari efek latihan. Kami setuju dengan ini permainan sepak bola berkonsentrasi pada kompetisi, dan meyakini bahwa *Tactical Periodization* memiliki potensi untuk membantu dalam hal tersebut (Bordonau & Villanueva, 2018).

Hal yang penting lainnya untuk penelitian selanjutnya adalah pengaruh strategi periodisasi pelatihan yang berbeda untuk pengembangan keterampilan fisiologis, teknis dan kemampuan taktis. Penelitian yang dilakukan sampai saat ini belum terlalu sistematis. Oleh karenanya penulis tertarik untuk meneliti bagaimana penerapan *Tactical Periodization* pada tim elite sepakbola di Indonesia, apakah tim elite sepakbola Indonesia sudah menerapkan *Tactical Periodization* secara sistematis? dan posisi pemain karena di rasa posisi pemain ini akan memberikan perbedaan performa dalam setiap sektor posisi seperti: belakang, tengah, dan depan dan belum ada penelitian terdahulu yang membahas tentang *Tactical Periodization* dan posisi pemain secara lebih spesifik untuk meningkatkan respon fisiologi serta untuk membantu mengkoordinasikan perencanaan latihan, meningkatkan relevansi dan efisiensi (spesifisitas) pelatihan, dan mempersiapkan pemain secara lebih efektif untuk kompetisi.

Berdasarkan latarbelakang diatas tujuan penelitian ini adalah penerapan *Tactical Periodization* dan Posisi Pemain Terhadap Peningkatan Respon Fisiologi sehingga diketahui kualitas kinerja selama masa persiapan kompetisi dengan pertimbangan dari variasi bentuk latihan seperti: ukuran area latihan, jumlah pemain, dan durasi. Hal ini juga dapat memberikan informasi agar pemain tidak mengalami *overtraining* selama pelatihan, kelelahan otot yang dapat mengakibatkan cedera sehingga akan merugikan pemain itu sendiri selama periode pelatihan berlangsung. Serta memberikan informasi kepada pelatihan, berkenaan dengan peningkatan fungsi fisiologi diantaranya kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik. Pertimbangan lainnya adalah masa persiapan tim elite yang singkat untuk menghadapi liga professional dan jadwal kompetisi

yang padat sepanjang musim dituntut untuk penampilan terbaik untuk pemain dan tim setiap pertandingan. Berikut dibawah ini gambar alur kerangka pikir dari penelitian yang akan dilakukan penulis:



Gambar 1.2. Alur Kerangka Pikir Penelitian

1.2. Rumusan Masalah

Suatu masalah perlu diidentifikasi dan dirumuskan dengan tujuan agar permasalahan penelitian tidak menimbulkan keraguan atau tafsir yang berbeda. Identifikasi masalah merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi yang dijadikan objek penelitian. Sedangkan perumusan masalah merupakan gambaran masalah yang akan diteliti dalam sebuah penelitian.

Dalam penjelasan sebelumnya bahwa sepakbola merupakan olahraga complex sehingga diperlukan suatu pendekatan dan metode model pelatihan yang tepat. Seperti yang diungkap (Bordonau & Villanueva, 2018) *“A periodization training model is a theoritical plan for a complex real system. it is constructed to fasilitate an approach,*

whether from a theoretical or a practical perspective”. Model pelatihan periodisasi suatu perencanaan teoretis untuk sistem nyata yang kompleks, sehingga dikonseptkan untuk memfasilitasi suatu pendekatan, baik untuk perspektif teoretis atau praktis

Oleh karenanya untuk meningkatkan kemampuan teknik maupun fisik khususnya dalam penampilan maksimal disetiap pertandingan dalam Liga Profesional maka penulis melakukan sebuah penelitian dengan melihat penerapan *Tactical Periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi pada pemain elite untuk menghadapi Liga Profesional. Adapun secara rinci identifikasi masalah akan dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan dampak implikasi *Tactical Periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi pada pemain elite sepakbola dalam menghadapi Liga
- 2) Diperlukan untuk lebih mengembangkan pemahaman tentang stimulus pelatihan yang diberikan penerapan *Tactical Periodization*
- 3) Salah satu bidang penting yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut adalah pengaruh modifikasi variabel desain *Tactical Periodization* terhadap respon fisiologi sesuai dengan kebutuhan pertandingan Liga profesional
- 4) Hal yang penting lainnya untuk penelitian selanjutnya adalah pengaruh strategi periodisasi taktik yang berbeda untuk pengembangan keterampilan fisiologis, teknis dan kemampuan taktis yang nantinya implikasi pada penampilan puncak dalam setiap pertandingan.
- 5) Penelitian yang dilakukan sampai saat ini belum terlalu sistematis. Studi masa depan harus mencakup analisis notasional yang terperinci untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang persyaratan keterampilan teknis dari berbagai periodisasi khususnya terkait *Tactical Periodization*.
- 6) Diperlukan untuk meningkatkan pemahaman tentang interaksi antara *tactical periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia, dan bagaimana hal ini dapat dimanipulasi untuk memperbaiki proses pelatihan bagi pemain sepak bola

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

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh *Tactical periodization* terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia?
- 1.2.2. Apakah terdapat interaksi antara *Tactical Periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain belakang?
- 1.2.4. Apakah terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain tengah?
- 1.2.5. Apakah terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain depan?

1.3. Tujuan Penelitian

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

- 1.3.1. Untuk Mengetahui pengaruh *Tactical periodization* terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia?
- 1.3.2. Untuk Mengetahui interaksi antara *Tactical Periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia?
- 1.3.3. Untuk Mengetahui perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola

Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain belakang?

- 1.3.4. Untuk Mengetahui perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain tengah?
- 1.3.5. Untuk Mengetahui perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *Tactical Periodization* pada posisi pemain depan?

1.4. Manfaat Penelitian

- 1.4.1. Secara Teoritis
- 1.4.2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam proses pelatihan dengan penerapan metode latihan, khususnya penerapan *Tactical Periodization* dan posisi pemain untuk mengembangkan respon fisiologi pada pemain elite sepakbola dalam menghadapi Liga serta diperlukannya seorang pemain sepakbola dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam bermain sepak bola.
- 1.4.3. Dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
- 1.4.4. Praktis
 - 1.4.4.1. Bagi penulis penelitian ini akan menjadi rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut, baik pada masa sekarang maupun di masa mendatang
 - 1.4.4.2. Bagi pelatih dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan suatu pelatihan olahraga. Khususnya penerapan *Tactical Periodization* untuk mengembangkan respon fisiologi pemain. Bagaimana pemain dapat meningkatkan kinerja bermain dengan menempatkan moment sepakbola yaitu menyerang, bertahan dan transisi yang efektif dan

efisien serta diperlukannya seorang pemain sepakbola dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam bermain sepak bola dengan diterapkannya *Tactical Periodization*.

1.5. Struktur Organisasi Disertasi

Untuk mempermudah dan memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, disusun Struktur organisasi tesis sebagai berikut:

1.5.1. BAB I : Pendahuluan

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi,

1.5.2. BAB II : Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran dan Hipotesis.

Dalam bab ini diurai tentang :

1.5.2.1. Kajian Pustaka yang mengungkap tentang :(1). Respon Fisiologi Dalam Sepakbola, (2). Kapasitas Aerobik, (3). Kapasitas Anaerobik, (4). Komponen Kecepatan Dalam Sepakbola, (5). Hakikat Vo2Max, (6). *Global Positioning System* (GPS), (7). Hakikat *Tactical Periodization*,

1.5.2.2. Penelitian relevan : penelitian terdahulu menunjukkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya terkait permasalahan penelitian. Sehingga diketahui posisi penelitian.

1.5.2.3. Hipotesis

1.5.2.4. BAB III : Metode Penelitian

Dalam bab ini penulis menguraikan tentang lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, program latihan.

1.5.2.5. BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab ini penulis mengungkapkan tentang hasil pengolahan, analisis data serta pembahasan dan temuan hasil penelitian.

1.5.2.6. BAB V : Kesimpulan dan Saran