

# BAB 1

## PENDAHULUAN

- **Latar Belakang**

Salah satu kegiatan olahraga yang cukup populer, digemari dan paling memasyarakat di Indonesia adalah Sepak bola. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat bermain sepak bola terutama usia sekolah, mulai dari sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi. Selain disekolah formal, banyak juga bermunculan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar diberbagai daerah. Hal ini dikarenakan permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur.

Pada dasarnya sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur kesenangan dan dapat dimainkan secara beregu. Setiap tim terdiri dari sebelas orang pemain, satu diantaranya berperan sebagai penjaga gawang. Semua bagian tubuh dapat digunakan dalam permainan ini baik kaki, dada, maupun kepala, kecuali, lengan hanya dapat digunakan saat lemparan kedalam dan hanya dapat dimainkan selama enam detik oleh penjaga gawang di daerah tendangan hukuman sendiri.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sucipto *et al.* (2000:7) menjelaskan bahwa:

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari atas sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Sesuai dengan pendapat Sutjipto *et al.* (2000:7), yang menjelaskan bahwa : “tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan”. Hal ini berarti regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang pertandingan.

Dengan majunya kebudayaan manusia saat ini semakin banyak unsur yang terkandung di dalamnya, yang menjadikan permainan sepak bola sebagai salah satu olahraga prestasi yang mempunyai wadah baik melalui jalur pendidikan, profesional, bahkan sebagai hiburan dan bisnis.

Dilihat dari karakteristik sepak bola sebagai cabang olah raga beregu, salah satunya diperlukan kerja sama yang baik diantara pemain. Di dalam satu tim yang berjumlah 11 orang pemain, setiap pemain mempunyai tugas masing-masing diantaranya : **Penjaga gawang** yang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan. **Pemain bertahan** yang berada didepan penjaga gawang, bertugas sebagai penjaga pertahanan dari serangan lawan. **Pemain Tengah** bertugas mengatur irama permainan dan juga sebagai penghubung antara pertahanan dan penyerangan. **Pemain depan** bertugas sebagai pemain yang berada di barisan terdepan dalam usahanya membobol gawang lawan. Setiap pemain yang sudah memiliki posisi masing-masing memerlukan keterampilan atau teknik dasar bermain sepak bola , seperti : menendang bola, mengontrol bola, menerima bola, dan menggiring bola.

Selain harus memiliki teknik dasar yang baik, juga terdapat unsur taktik yang

mencakup kerjasama serta mental yang baik, agar pada saat pertandingan seorang pemain dapat memperlihatkan kemampuan terbaiknya. Namun ada satu unsur yang sangat penting untuk diperhatikan, yaitu kondisi fisik. Saat ini dalam permainan sepak bola, kondisi fisik memegang peranan penting dalam upaya terjun ke dunia profesional. Kondisi fisik dianggap menjadi faktor dasar bagi seorang atlet sepak bola untuk dapat bertanding. Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988:153), kondisi fisik pemain baik maka :

- akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina kecepatan
- akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding
- akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan
- akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah  $Vo_{2max}$  yang merupakan bagian dari komponen Daya tahan. Pesurney dan Zafar menjelaskan : “ $Vo_{2max}$  adalah jumlah  $O_2$  (oksigen) yang diproses tubuh pada kerja maksimal. Satuan  $Vo_{2max}$  = liter  $O_2$ /menit”. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobe dan anaerobe. Kapasitas anaerobe sangat terbatas, kerja pada  $Vo_{2max}$  hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja. Untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama, kerja tersebut harus dilakukan dibawah 100%  $Vo_{2max}$ . (Materi Latihan fisik,plp-dzs'06)

Dengan  $Vo_{2max}$  yang memadai seorang pemain akan mampu memperlihatkan segenap kemampuan terbaiknya. Seperti yang dijelaskan oleh Tahir ([www.persib.web.id/page/4](http://www.persib.web.id/page/4)) :

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang memerlukan daya tahan prima ditunjang dengan pemulihan yang cepat. Berdasarkan pengamatan, dalam satu pertandingan rata-rata pemain sepak bola menempuh jarak sekitar 15 kilometer. Dalam jarak itu 60 persen ditempuh dengan lari cepat.

Pemain sepakbola profesional dapat mencapai angka 70 ml/kg/min (sumber: Kompas). Bahkan seorang atlet kelas dunia biasanya mencapai tingkat Vo2max 80 ml/kg/min (sumber : Wikipedia). Untuk ukuran Timnas, Vo2max pemain berada dikisaran 60. Diantaranya, Bambang Pamungkas (penyerang) mencapai 57. Ponaryo Astaman (gelandang) mencapai 60, kemudian Charis Yulianto (bek) mencapai 55.

(<http://nurulmalik.wordpress.com> & Kompas)

Sedangkan untuk ukuran Tim sepak bola Jabar, Vo2max pemain berada dikisaran 45-50. Dari hasil tes kemampuan fisik atlet PELATDA PON XVII tahun 2008 (KONI Provinsi Jawa Barat). Seperti terlihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1.1 Nilai Vo2 Max atlet Sepak Bola Pra PON Jabar**

<b>NOMOR</b>	<b>NAMA</b>	<b>SKOR</b>	<b>KATEGORI</b>
1	Jejen ZA	49.9	Baik
2	Rudi Mulyana	49.9	Baik
3	Heru Sanjaya	48	Baik
4	Yuda Khaerudin	49.3	Baik
5	Aldi Sandi	49.3	Baik
6	Aad Subarja	50.5	Baik
7	Nurkirom A	55	Baik

8	Handri	50.5	Baik
9	M. Qodrat M	53.5	Baik
10	Ricky A.S	49.9	Baik
11	Nunu Januar	49.3	Baik
12	Taufik R H	54.3	Baik
13	Hendri K	54.3	Baik
14	Andi Cahyadi	45.2	Cukup
15	Ferry S	44.5	Cukup
16	Puji M B	45.5	Cukup
17	Tatang S	44.7	Cukup
18	Irwan Wijasmara	47.7	Cukup
19	Zaenal Arifin	45.8	Cukup
20	Wildansyah	47.1	Cukup

**Tabel 1.2 Standarisasi Nilai VO2 Max Cabang Sepak Bola**

**(Nurhasan, 2007:10)**

Teknik pengukuran	KATEGORI				
	kurang	cukup	baik	Baik sekali	sempurna
Lari 15 menit	<49	50-52	53-55	56-58	>59
Multi Tahap	<36	37-47	48-57	58-74	>75

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti Profil tingkat

Vo2max atlet Sepak bola Porda 2010 Kabupaten Sumedang dan sejauh mana perbandingan nilai VO2 Max antar posisi serta perbandingan dengan tingkat Jabar.

- **Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah penelitian adalah profil Vo2max atlet Sepak bola Pra Porda 2010 Kabupaten Sumedang. Pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut :

- Bagaimana Profil Vo2max masing-masing posisi (depan, tengah, belakang, dan penjaga gawang) pada atlet sepak bola PORDA Kabupaten Sumedang begitu besar ?
- Apakah terdapat perbedaan VO2 Max atlet Porda 2010 Sumedang dengan Atlet Pra PON Jabar?

- **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Ingin mengetahui Tingkat Vo2max atlet Sepak bola PORDA Kabupaten Sumedang nilai masing-masing posisi.

- Ingin membandingkan mana yang membutuhkan tingkat Vo2max lebih tinggi dari masing-masing posisi.

- **Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah seperti yang tertera pada halaman 7 :

- Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai referensi dan rujukan bagi para pelatih maupun atlet bahwa Vo2max merupakan modal dasar melakukan aktifitas bertanding.
- Hasil penelitian ini dapat dijadikan pelatih maupun Pembina sebagai pembanding dalam memberikan porsi latihan komponen fisik sesuai kebutuhan atlet untuk peningkatan prestasi.

- **Batasan Penelitian**

Untuk menghindari luasnya lingkup permasalahan yang memungkinkan akan memperoleh hasil yang tidak memuaskan, maka penelitian ini akan dibatasi agar dapat diperoleh hasil yang diinginkan oleh penulis dan sesuai dengan tujuan.

Batasan penelitiannya sebagai berikut :

- Objek dalam penelitian ini adalah mengukur tes kemampuan fisik Vo2max pada pemain sepak bola Tim Porda 2010 Kabupaten Sumedang.

- Item tes berupa “Bleep Test” sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data.
- Sampel penelitian ini adalah atlet tim Sepak bola Porda Kabupaten Sumedang.

- **Penjelasan Istilah**

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah kadang-kadang berbeda, sehingga bisa menghasilkan salah pengertian. Oleh karena itu untuk menghindari kesalahpahaman dalam penulisan ini, penulis membatasi batasan istilah yang digunakan seperti yang terdapat pada halaman 8 :

- Profil dalam kamus besar bahasa Indonesia terbaru (2004:185) adalah gambaran suatu hal. Sedangkan menurut W.J.S Poerwadarmita (1976:453) adalah gambaran, grafik yang memberikan fakta tentang hal-hal yang khusus. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan Profil adalah gambaran mengenai Tingkat Vo2max atlet sepak bola Porda Kabupaten Sumedang.
- Vo2max menurut Paulus L. Pesurnay dan Dikdik Zafar Sidik dalam buku Materi Pelatihan Fisik (2006) adalah jumlah O<sub>2</sub> yang diproses tubuh pada kerja maksimal. Sedangkan dari sumber yang lain Vo2max adalah indikator volume maksimal paru-paru yang menggambarkan kondisi seseorang. (<http://id.wikipedia.org>)
- Striker dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2002) adalah pemain bagian terdepan atau ujung tombak dalam olahraga (sepak bola).
- Gelandang dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2002) adalah pemain sepak bola



pada bagian tengah yang bertugas menggiring bola untuk diteruskan kepada pemain depan.

- Bek dalam kamus besar Bahasa Indonesia edisi 3 (2002) adalah pemain belakang dalam permainan sepak bola yang bertugas menghalangi agar bola tidak mendekat ke gawang.
- Penjaga gawang dalam kamus besar Bahasa Indonesia edisi 3 (2002) adalah pemain sepak bola yang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan.
- Atlet dalam kamus besar Bahasa Indonesia Edisi ke 3 (2002:3658) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan.