

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Sepak bola

2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak bola

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah sangat populer diberbagai belahan dunia, dimainkan oleh kelompok usia tua dan muda bahkan perempuan pun dapat bermain sepakbola. Permainan yang dimainkan 11 pemain ini sangat unik dan menarik karena kedua tim dalam waktu 2 X 45 menit diselang istirahat 15 menit, masing-masing berusaha untuk menguasai bola menuju ke gawang lawan untuk menghasilkan skor. Sementara tim lain berusaha agar bola lawan bisa di rebut sehingga tidak sempat untuk memasukan bola ke gawangnya, bahkan sebaliknya berusaha untuk melakukan serangan balik hingga menghasilkan skor.

Nugraha, (2016) menjelaskan mengenai pengertian sepakbola sebagai berikut,

Istilah yang diberikan untuk sepak bola bervariasi. Untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *Football*, sementara untuk wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam Bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut *fusball*, atau *voetbal* dalam sebutan Bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calcio*. Demikian seterusnya. (hlm. 9-10)

Sepakbola merupakan sebuah permainan olahraga dijelaskan Pengertiannya oleh Muhajir (2016) sebagai berikut:

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua

babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. (hlm. 1)

Pengertian sepakbola selanjutnya dijelaskan Sutanto, (2016) sebagai berikut:

Sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan. (hlm. 172)

Berdasarkan pengertian-pengertian tentang permainan sepak bola, dapat dianalisis bahwa sepak bola merupakan jenis olahraga permainan beregu. Setiap regu berusaha menguasai bola hingga mampu memasukan ke gawang yang di jaga penjaga gawang. Permainan sepak bola mempunyai nama yang berbeda-beda di beberapa negara tetapi semuanya mengacu pada permainan *Football* yang berlaku di seluruh dunia di bawah organisasi FIFA (*Federation International Football Association*).

2.1.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Teknik dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam teknik. Rohim, Abdul (2008, hlm. 7) menjelaskan:

Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari:

- a. Teknik dasar menendang bola
- b. Teknik dasar menghentikan bola
- c. Teknik dasar menggiring bola
- d. Teknik dasar menyundul bola
- e. Teknik dasar melempar bola out

Aji, (2016, hlm. 2-3) menjelaskan tentang teknik menendang bola sebagai berikut: “yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dapat dibagi menjadi: a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam; b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar; c. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung”.

Teknik menghentikan dan mengontrol bola kemukakan Aji, (2016, hlm. 4):

Teknik menghentikan dan mengontrol bola. Mengontrol bola adalah upaya menghentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang Pemain harus dalam posisi Sim dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan dada, dengan paha, dan dengan perut.

Teknik menggiring bola menurut Aji, Sukma (2016, hlm. 8), adalah sebagai berikut: “menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam”.

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan seorang pemain dengan baik, karena menggiring bola termasuk keterampilan individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Teknik menyundul bola merupakan teknik mendorong bola dengan kepala bagian depan (dahi) dengan cara menjemput arah datangnya bola dan pandangan mata tertuju ke arah bola, saat perkenaan bola, otot leher dikuatkan, sebelum perkenaan bola badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang,

kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan badan diayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola. Pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan. (Aji, Sukma, 2016, hlm. 9-10)

Teknik melempar bola yaitu melemparkan bola ke dalam lapangan dari luar garis dimana bola terakhir keluar garis samping lapangan. Teknik melempar bola perlu dikuasai pemain karena jika gerakan melempar bola tidak sesuai aturan akan merugikan regu karena lemparan bola akan beralih kepada regu lawan. Melempar bola *out* dilakukan dengan kedua tangan dari atas kepala, diawali dengan menarik bola ke belakang hingga pinggang melenting ke belakang. Gerakan tersebut merupakan awalan yang akan mendorong bola di lempar jauh ke Tengah lapang.

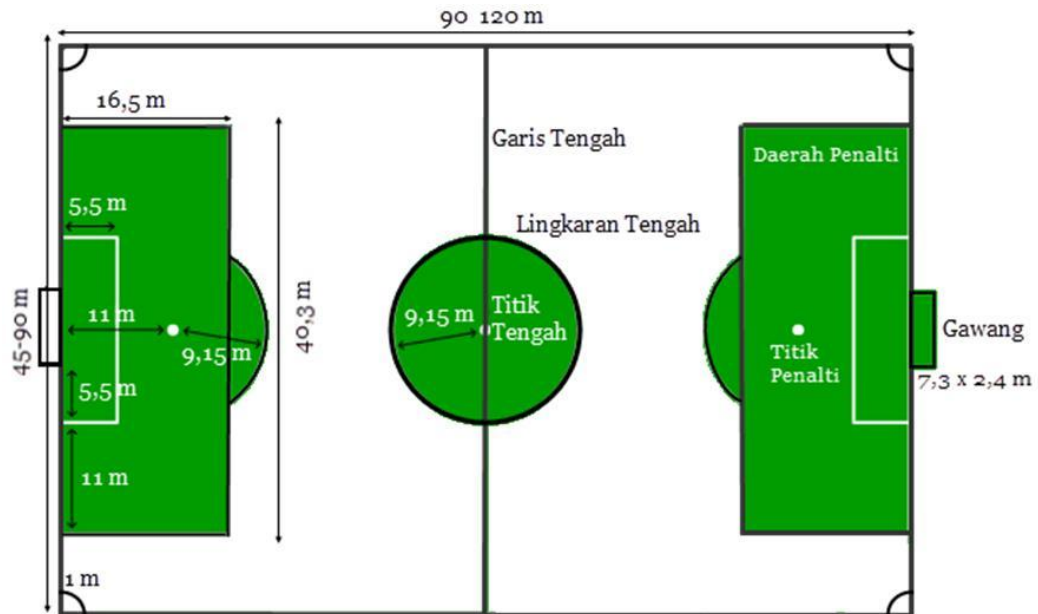
2.1.2 Lapangan Dan Perlengkapan Permainan Sepak bola

2.1.2.1 Lapangan Sepak bola

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran Panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian Tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jarring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis dihubungkan oleh satu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman penalti (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berjarak

11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalti dengan jari-jari 9,15 meter



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

Sumber: <http://www.mediabelajar.info/2013/09/permainan-sepakbola.html/?m=1>

2.1.2.2 Perlengkapan Permainan

Bola untuk bermain sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan Sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung, atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008,hlm.3).

2.1.3 Konsep Latihan

2.1.3.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Suatu keterampilan dapat dikuasai hanya

dengan melalui Latihan yang teratur. Lutan (2010) menyatakan, “Tidak ada cara lain untuk menguasai keterampilan kecuali berlatih. Melalui Latihan keterampilan dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir” (hlm.63). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Menurut Adisasmita & Syarifuddin (2016) bahwa, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan, serta intensitas latihannya” (hlm.145). Hal senada dikemukakan Suhendro (2017) bahwa, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat” (hlm.3.4).

Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam terori metodologi latihannya. Selanjutnya Harsono (2015) menyatakan,

Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, Latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Berulang-ulang maksudnya ialah agar Gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif pelaksanaannya sehingga semakin hemat energi.

Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodic, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari. (hlm.50)

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurofologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum melakukan Latihan-latihan tersebut.

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan

yang semakin meningkat. Melalui latihan secara sistematis dan kontinyu, maka tujuan latihan akan dapat dicapai secara maksimal.

2.1.3.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan dapat dapat bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk tujuan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sedangkan untuk tujuan jangka panjang merupakan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Menurut Badriah (2011) tujuan latihan adalah “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, kecepatan, kelincuhan” (hlm.2). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Selanjutnya menurut Harsono (2015) menyatakan untuk mencapai hal itu, ada empat (4) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: “(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.”.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*cardiovascular*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincuhan (*agility*), dan power

2) Latihan Teknik

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretiv* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental

Perkembangan mental atlet tidak kalah pentingnya dari perkembangan faktor diatas, sebab sebagai-bagusnya perkembangan fisik, teknik

maupun taktik apabila mental atletnya tidak ikut berkembang, prestasi tidak mungkin dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah latihan guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39 - 40).

Keempat aspek diatas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak.

Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan pelatihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat ditarik garis besar bahwa tujuan latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun untuk jangka panjang.

2.1.4 Komponen Latihan Sepak bola

Olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang dilakukan secara sistematis dan teratur. Untuk menghasilkan prestasi dalam berolahraga termasuk sepakbola perlu memperhatikan komponen-komponen yang harus dilatih. Ada 4 aspek yang menentukan untuk tercapainya tujuan latihan sebagaimana dikemukakan Harsono (2017): “....ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. (hlm. 39).

Berdasarkan pendapat tersebut, Olahraga sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang memerlukan latihan komponen fisik, teknik, taktik dan mental.

Kondisi fisik merupakan penentu utama untuk mendukung komponen lainnya.

Harsono (2018) menjelaskan:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (hlm. 3).

Lebih lanjut Harsono (2018) menjelaskan mengenai manfaat latihan Kondisi Fisik, sebagai berikut :

Kalau kondisi fisik baik, maka: 1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan sendi, stamina, kecepatan, dan lainlain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah". (hlm. 3).

Yunyun, dkk. menjelaskan "Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal (<http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA>)

Dijelaskan lebih lanjut oleh Yunyun dkk. Bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka : a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya. c. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik. d. Waktu pemulihan akan lebih cepat. e. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Berdasarkan kutipan-kutipan tersebut jelaslah bahwa untuk dapat bermain sepakbola hingga mampu menyelesaikan pertandingan selama 2 X 45 menit sangat dibutuhkan kondisi fisik untuk mendukung teknik, taktik dan mental.

Fox, Bowers dan Foss (1993) dalam Setyo Budiwanto (2012, hlm. 34) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa frekuensi latihan harus tiga hingga lima hari per minggu. Saran ini berdasarkan pada penemuan bahwa peserta latihan menjadi baik kesegaran jasmaninya jika mereka latihan satu hari per minggu tetapi akan menjadi lebih baik jika mereka latihan tiga hingga lima hari per minggu. Latihan harus cukup keras sehingga target heart rate (THR) mencapai antara 60% hingga 90% dari maximum heart rate reserve (HRR) atau metabolisme mencapai 50% hingga 80% dari konsumsi oksigen maksimum. Latihan harus dilaksanakan terus-menerus dengan intensitas yang tepat selama 15 hingga 60 menit per hari. Lamanya latihan tergantung pada intensitas latihan, intensitas kegiatan rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama. Jenis olahraga yang digunakan selama latihan harus mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) melibatkan kelompok otot besar, (2) dapat dipertahankan terus menerus, (3) berirama dan bersifat aerobik. (Fox, Bowers dan Foss (1993) dalam Setyo Budiwanto, 2012, hlm. 34)

Latihan taktik atau strategi menurut Suharno (1993) dalam Setyo Budiwanto (2012), taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jitu untuk memenangkan pertandingan secara sportif atau fair play sesuai dengan peraturan. Bompa (1994) menjelaskan bahwa strategi menunjuk pada konsep umum dalam mengorganisasi permainan atau pertandingan suatu regu atau atlet yang menggambarkan suatu ciri-ciri, filosofi khusus atau cara pendekatan dalam suatu pertandingan olahraga. Sedangkan taktik menunjuk pada rencana yang digunakan selama permainan atau pertandingan dan menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi. Berarti, taktik merupakan bagian dari strategi. (hlm. 53)

Latihan Mental menurut Porter dan Foster (1986) dalam <http://staffnew.uny.ac.id> adalah belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta

system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4) rekreasi yang progresif; (5) visualisasi dan imagery dalam nomor olahraga; (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cedera dan rasa sakit.

2.1.5 Kebugaran Jasmani

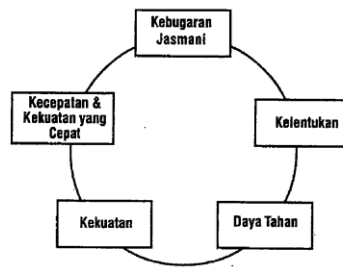
Istilah kebugaran jasmani sudah sering di dengar di masyarakat, sebagian masyarakat menyebutnya kesegaran jasmani. Dalam istilah aslinya kebugaran jasmani bersasal dari *Physical Fitnees*. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya maka “Komponen kebugaran jasmani meliputi: “kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal” (hlm. 33)

Lumintuarso, Ria (2013) menjelaskan: “Unsur kesegaran jasmani disamping kesehatan secara medis adalah kemampuan biomotor atau kondisi fisik. Dasar Utama dari unsur kondisi fisik menurut Thompson ada 5 yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi dan fleksibilitas” (hlm. 530). Lebih lanjut Lumintuarso, Ria (2013, halm. 530) menjelaskan,

Namun karena dalam aktifitas olahraga selalu terjadi kebutuhan yang kompleks dan terkait antar satu dengan yang lain maka terjadilah inter-relasi antara unsur-unsur kondisi fisik diatas sebagai berikut:

1. Kecepatan dengan daya tahan menjadi daya tahan kecepatan (*speed endurance*)
2. Kecepatan dan kekuatan menjadi kekuatan kecepatan (*power*)
3. Kekuatan dengan daya tahan menjadi daya tahan kekuatan (*strength endurance*)
4. Unsur-unsur fisik yang lain yang merupakan pengemngan dari unsur di atas seperti kecepatan mengubah arah/kecepatan koordinasi (kelincahan), kecepatan singkat (*quickness*), dan lain-lain.

Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk (2007) menjnelaskan komponen kebgaran jasmani dalam bentuk bagan yang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2.2. Komponen Kebugaran Jasmani
Sumber: Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk (2007, hlm. 43)

Berdasarkan bagan tersebut, untuk membentuk kebugaran jasmani harus dimiliki Kecepatan dan kekuatan yang cepat, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Masing – masing dijelaskan sebagai berikut,

Kelenturan adalah ruang gerak sendi atau serangkaian sendi.

Daya tahan: adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat terjadinya kelelahan.

Kecepatan: adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh.

Kekuatan: adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.

Kekuatan yang cepat (*speed strength*): adalah tenaga maksimal yang dapat dikerahkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin. (Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk, 2007, hlm. 43)

Pembahasan selanjutnya hanya akan dibahas mengenai daya tahan yang sangat erat kaitannya dengan kardiorespiratori.

2.1.6 Daya Tahan Kardiorespiratori

Sepak bola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit, sehingga dari sisi waktu sepakbola termasuk olahraga aerobik. Daya tahan kardiorespiratori termasuk ke dalam daya tahan aerobik. Dari unsur gerakan, ada saat lari cepat, ada saat jogging, ada jalan. Kemudian kadang melompat saat *heading*, berkelit menghindari lawan, mengambil bola dan lain-lain, sehingga jika di rata-ratakan beban yang digunakan pada taraf sub-maksimal.

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011) menjelaskan pengertian daya tahan yang memiliki istilah yang sama dengan ketahanan, yaitu:

Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga di kenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas, kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti ia memiliki ketahanan yang baik. (hlm. 60)

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011) menjelaskan lebih lanjut mengenai hubungan daya tahan dengan kebugaran jasmani sebagai berikut:

Komponen biomotor ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan kemampuan peralatan tubuh yang dapat memelihara keseimbangan tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah aktivitas kerja berlangsung. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: (1) kemampuan untuk melakukan-ativitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu lama, (2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (*recovery*), terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi. (hlm. 61)

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011) membagi ketahanan menjadi dua jenis, yaitu:

Macam-macam ketahanan dikelompokkan menurut jenis, jangka waktu, dan sistem energi yang digunakan. Ketahanan yang dibedakan **menurut jenisnya** ada dua, yaitu jenis ***ketahanan umum (dasar)*** dan jenis ***ketahanan khusus***.

Ketahanan umum (dasar) adalah kemampuan olahragawan dalam melakukan kerja dengan melibatkan beberapa kelompok otot dan atau seluruh kelompok otot, sistem pusat syaraf, sistem neuromuskuler, dan sistem kardiorespirasi dalam jangka waktu yang lama. (hlm. 61-62)

Ketahanan khusus adalah ketahanan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal. Artinya, ketahanan yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Setiap cabang olahraga memerlukan ketahanan khusus yang berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya.

Setyo Budiwanto (2012) menjelaskan pengertian daya tahan kardiovaskuler dari beberapa ahli sebagai berikut: Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan jantung dan pembuluh darah dalam memasok gizi dan oksigen ke otot-otot selama melakukan latihan (Kent: 1994). Sedangkan Golding dan Bos

(1968) menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskular menunjuk pada efisiensi dalam membawa oksigen ke dalam paru-paru dan kedalam aliran darah dan mengangkut ke berbagai bagian badan yang memerlukan. Gabbard, LeBlanc dan Lowy (1987) menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang. Secara langsung yang berhubungan dengan fungsi ini adalah kapasitas kerja fisik. Sistem jantung dan peredaran darah berfungsi sangat tinggi, yaitu menghantar banyak darah, karena oksigen diikat oleh haemoglobin darah maka membuat banyak oksigen dapat digunakan untuk kerja otot.

Dengan penjelasan diatas jelas permainan olahraga sepak bola memerlukan daya tahan kardiovaskuler untuk dapat bermain selama 2 x 45 menit bahkan kadang-kadang ditambah perpanjangan waktu 2 x 15 menit.

2.2 Pogor FC

Persatuan Olahraga Gotong Royong atau sering disingkat POGOR 1948, adalah sebuah klub sepakbola yang berasal dari kampung Cikuya Desa Mekarjaya Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut.

Persatuan Olahraga Gotong Royong POGOR 1948 berdiri pada pertengahan tahun 1948. Dengan tekad dan jiwa gotong royong para pemuda dan orang tua di kampung Cikuya pada waktu itu, maka lahirlah klub sepakbola yang bernama POGOR 1948. Jiwa dan rasa kegotong royongan itulah yang sampai saat ini terasa sangat kuat diantara para anggotanya. POGOR 1948 sempat merubah namanya menjadi putra Tunas Harapan, Fantasi, dan sekarang kembali lagi dengan nama asalnya yaitu POGOR 1948. Semoga dengan kembalinya lagi nama POGOR 1948 dapat mengembalikan lagi citra POGOR 1948 sebagai salah satu klub sepakbola yang paling disegani di daerah bungbulang. Sekarang POGOR 1948 mempunyai empat tingkatan umur, yang pertama adalah POGOR 1948 U12, POGOR 1948 U15, POGOR 1948 U19, dan POGOR 1948 senior.

Program latihan dilakukan sesuai jadwal latihan, untuk U12 tahun latihan dalam saatu minggu 2 x pada hari Jumat dan Minggu, U15 melakukan latihan satu minggu 3 kali, sedangkan untuk U19 melakukan latihan seminggu 5 kali pagi dan

sore. Masing-masing usia dilatih oleh pelatih yang berbeda sehingga program latihan di fokuskan kepada atlet sesuai kelompok usia masing-masing.

Selama pandemi Covid 19, semua program latihan hampir tidak dilaksanakan dengan baik, kalaupun latihan hanya individual dan hanya untuk menjaga kemampuan teknik saja dengan latihan individu di rumah. Latihan gabungan seluruh atlet dilakukan sangat jarang hanya satu minggu satu kali untuk semua kelompok umur, mengingat ijin yang diberikan dari pemerintah Desa dan Kecamatan sangat ketat.

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang hampir sama dengan enulil lakukan adalah penelitian yang dilakukan Tedi Supriadi, Mahasiwa Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP UNSIL angkatan 2013 dengan judul penelitian: “Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespiratori (Eksperimen Pada Sekolah Sepakbola Putra Ganda Wiru Kelurahan Sukabetah Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya Usia 13-15 Tahun). Dalam kesimpulannya dijelaskan bahwa Latihan sepakbola dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori.

Persamaannya adalah kedua variabel baik bebas maupun terikat sama yaitu kardiorespiratori dan sepakbola, tetapi perbedaannya, penulis tidak melakukan eksperimen tetapi hanya menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat daya tahan kardiorespiratori. Kemudian berbeda dalam hal populasi dan sampel penelitian serta tempat penelitin.

2.4 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang sudah diuraikan terdahulu, dapat dikemukakan kerangka konseptual sebagai berikut:

- a. Sepakbola adalah olahraga permainan dengan durasi waktu selama 2 X 45 menit didalamnya ada lari cepat, ada jogging, kadang jalan, kadang melompat, dengan ciri tersebut terutama dari sisi waktu yang dikugunakan maka dapat dikelompokan sebagai olahraga aerobik.
- b. Untuk dapat bermain sepkbola dengan baik, diperlukan penguasaan komponen latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

- c. Komponen fisik merupakan bagian dari kebugaran jasmani dan didalamnya terdapat daya tahan kardiorespiratori.
- d. Daya tahan kardiorespiratori akan meningkat apabila latihan sepakbola dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.
- e. Katagorisasi Tingkat Kardiorespiratori sudah ada tabel kualitatif untuk setiap kelompok umur (Widiastuti, 2011, hlm. 28)

2.5 Hipotesis Penelitian

Atas dasar kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, guna memandu peneliti dalam melakukan proses penelitian diperlukan Hipotesis. Hipotesis menurut Arikunto (2013) adalah “suatu jawaban yang bersifat sementara, terdapat permasalahan penelitian sampel terbukti melalui data yang terkumpul”.(hlm. 67). Berdasarkan pengertian hipotesis tersebut, hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah: “Tingkat daya Tahan Kardiorespiratori Anggota POGOR FC masih berada dalam katagori sedang”.