

## FAKTOR PENYEBAB KEKALAHAN TIM SEPABOLA INDONESIA MELAWAN THAILAND PADA LAGA SEMIFINAL SEA GAMES 2015 DARI SEGI ILMU FISILOGI

Kusriyanti  
PPS Universitas Negeri Yogyakarta  
riyanti\_kus@yahoo.com

### Abstrak

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Sea Games 2015 Singapura. Pada pertandingan tersebut Indonesia mampu menjadi juara runner up group dengan memenangkan skor pertandingan 1-0 melawan Singapura sebagai tuan rumah yang pada akhirnya membawa tim sepakbola Indonesia masuk ke semifinal menghadapi Thailand. Pada semifinal Indonesia kalah telak dengan skor 5-0 melawan Thailand sehingga Indonesia gagal masuk ke final. Banyak hal yang menjadi penyebab kekalahan Indonesia di semifinal Sea Games, salah satu penyebab yang paling mendasar adalah kurangnya recovery bagi timnas Indonesia, aklimatisasi suhu yang berbeda antara Singapura dan Indonesia, adanya perbedaan kualitas rumput yang digunakan ketika babak penyisihan group dan juga pada semifinal ketika melawan Thailand, kurangnya persiapan tim yang matang dari manajemen, pengambilan data VO<sub>2</sub>max yang terkesan terburu-buru. Kebutuhan tim dalam menghadapi kejuaraan bergengsi seperti Sea Games sangat banyak dan perlu persiapan yang matang. Segala pemenuhan kebutuhan tim terutama kebutuhan fisiologis atlet yang dilakukan tanpa terencana dan tergesa-gesa maka akan sangat mempengaruhi performa pemain saat bertanding.

**Kata kunci:** *sepakbola, sea games, semifinal, faktor*

### PENDAHULUAN

Sea Games adalah acara olahraga terbesar di Asia Tenggara. Sea Games ke XXVII(28) digelar di Singapura pada tanggal 5 hingga 16 Juni 2015. Ajang olahraga ini menjadi ajang olahraga bergengsi, karena perwakilan setiap masing-masing negara berkumpul untuk beradu kemampuan dan bakatnya menjadi yang terbaik di Asia Tenggara. Negara-negara yang menjadi peserta Sea Games diantaranya: Singapura, Thailand, Vietnam, Malaysia, Indonesia, Myanmar, Filipina, Laos, Kamboja, Brunei, dan Timor Leste.

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan pada ajang ini seperti: atletik, bolabasket, bolavoli, panahan, sepakbola, dayung, taekwondo, tinju, tenis lapangan, tenis meja, dan lain-lain. Dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, salah satu cabang olahraga yang dinanti-nantikan oleh seluruh masyarakat Asia Tenggara yaitu sepakbola. Sepakbola mempunyai magnet tersendiri bagi masyarakat di seluruh dunia, karena keunikannya sepakbola mampu menjadi olahraga yang memasyarakat sampai ke semua lapisan.

Pada pertandingan cabang olahraga sepakbola di sea games 2015 Indonesia mampu tampil lebih unggul dari tuan rumah dan menjadi runner up group. Saat itu, Indonesia unggul dengan skor 1-0 dari Singapura. Indonesia bermain sangat baik dengan mengeluarkan pemain terbaiknya seperti Evan Dimas dan Muklis hadi, Paulo Sitanggung, Zulfi Andi, Agung dan kawan-kawan. Seluruh tenaga dikerahkan untuk menghadapi permainan Singapura yang terus melakukan penyerangan. Pada akhirnya dengan tendangan plesing dari Evan Dimas tim sepakbola Indonesia berhasil meraih goal dan merubah kedudukan dengan skor 1-0. Skor tersebut sedikit memberikan nafas segar bagi timnas Indonesia berada pada posisi aman, karena dengan demikian membuka peluang bagi tim sepakbola Indonesia untuk menjadi runner up group, bahkan dengan kedudukan imbang tim sepakbola Indonesia sudah dapat lolos pada babak semifinal sebagai runner up group. Hingga berakhirnya pertandingan tim sepakbola Indonesia mampu mempertahankan skor, sehingga Indonesia berhak melaju ke semifinal melawan Thailand.

Jadwal pertandingan semifinal hanya berselang 1 hari setelah penyisihan group yaitu pada hari Sabtu, 13 Juni 2015 di Singapura pada pukul 19.30 WIB. Tim sepakbola Indonesia hanya mempunyai waktu untuk recovery selama 1 x 24 jam, sehingga pemulihan energy dirasa kurang cukup untuk berada pada kondisi prima. Namun karena jadwal yang telah ditentukan, Indonesia tidak

mampu untuk melakukan protes. Dalam kondisi demikian Indonesia tetap melakukan pertandingan pada semifinal melawan Thailand.

Thailand adalah salah satu Negara yang baik dalam hal pembinaan olahraga, termasuk dalam cabang olahraga sepakbola. Hal itu terbukti bahwa Thailand di Sea Games tahun 2013 mampu menjadi juara 1 sepakbola. Thailand merupakan juara di group B yang berhasil mengalahkan lawan-lawannya seperti: Vietnam, Malaysia, Laos, Timor leste, dan Brunai. Dalam tim sepakbola Thailand mempunyai pemain yang sangat bertalenta didukung oleh fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik

Pada pertandingan semifinal, di menit-menit awal tim sepakbola Indonesia masih mampu mengimbangi permainan Thailand, akan tetapi di pertengahan babak pertama Indonesia sudah mengalami kelelahan fisik dan pada menit ke 12 Thailand berhasil membobol gawang Indonesia. Indonesia semakin tertekan dengan permainan Thailand yang terus melakukan serangan ke gawang tim sepakbola Indonesia. Goal demi goal tercetak olah pemain Thailand dan semakin membuat posisi Indonesia tertinggal jauh dari lawan. Hingga pada menit terakhir peluit wasit dibunyikan Indonesia tidak mampu mengejar ketertinggalannya. Indonesia kalah telak dengan skor 5-0 atas Thailand. Di balik kekalahan tim sepakbola Indonesia pada semifinal Sea Games melawan Thailand memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Indonesia kalah pada semifinal Sea Games antara lain:

1. Kelelahan yang disebabkan karena kurangnya recovery saat semifinal, karena Indonesia hanya istirahat selama 1 hari setelah pertandingan terakhir di group A melawan Singapura.
2. Aklimatisasi  
Suhu, suhu di Singapura di bulan Juni mencapai suhu tertinggi jika dibandingkan dengan Indonesia, sementara tim sepakbola Indonesia tidak melakukan ujicoba pertandingan di daerah yang kondisi iklimnya sesuai dengan kompetisi. Tempat, kualitas rumput yang digunakan dalam pertandingan berbeda. Pada saat penyisihan group Indonesia bermain di rumput jenis sintetis sedangkan di pertandingan semifinal ketika melawan Thailand Indonesia bertanding di rumput yang bukan sintetis.
3. Persiapan timnas Indonesia menuju Sea Games Singapura 2015 sangat minim sekali yakni hanya dilakukan selama 20 hari, yang berakibat pada tidak terlaksanya program latihan dengan baik.
4. Pengambilan data VO2 max dilakukan 5 hari sebelum keberangkatan Sea Games pada malam hari di daerah bandung, sementara pengambilan data VO2 max

dilaksanakan pada saat team sudah terbentuk.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, penulis akan mencoba membahas mengenai faktor yang mengakibatkan tim sepakbola Indonesia kalah pada semifinal Sea Games di Singapura melawan Thailand. Sehingga diharapkan dengan mengetahui faktor-faktor tersebut pembinaan sepakbola Indonesia akan melakukan pembenahan sebagai upaya perbaikan manajemen tim dari segi fisiologi untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di Asia Tenggara bahkan di kancah Internasional.

### **PENGERTIAN SEPAKBOLA**

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan sehingga memenangkan pertandingan (Maimun Nusufi, 2011). Pernyataan tersebut sependapat dengan Soekatamsi (1994: 3), yang menyatakan bahwa “sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 2), “pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11

orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan". Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola, (Muhajir, 2006: 1)

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hampir di setiap kejuaraan melibatkan sepakbola sebagai cabang yang selalu dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Pada Sea Games ke 28 tahun 2015 di Singapura mempertandingkan banyak cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Pertandingan sepakbola diikuti oleh group A: Myanmar, Indonesia, Singapura, Kamboja, dan Filipina, sementara group B: Thailand, Vietnam, Timor Leste, Malaysia, Laos, dan Brunei. Masing-masing regu saling beradu untuk menjadi yang terbaik di group nya agar dapat masuk ke babak delapan besar atau semifinal.

Group A yang berhak masuk ke babak semifinal diantaranya: Myanmar dan Indonesia, sedangkan group B: Thailand dan Vietnam. Keempat tim tersebut dipertandingkan untuk merebut juara I,II dan III. Akan tetapi untuk kesebelasan Indonesia hanya bisa berlaga di babak semifinal saja dan tidak dapat berlenggang ke babak final karena dikalahkan oleh kesebelasan dari Thailand yang tangguh.

Kekalahan Indonesia beralasan, karena terbukti banyak faktor yang mempengaruhi sehingga performa Indonesia tidak maksimal.

## **FAKTOR - FAKTOR YANG BERPENGARUH**

Faktor-faktor yang mempengaruhi Indonesia kalah pada semifinal Sea Games antara lain:

### **1. KELELAHAN**

Aktivitas yang dilakukan secara terus menerus tanpa diimbangi dengan recovery yang cukup dapat berdampak pada timbulnya kelelahan. Fanny, Ermita, dan Mohamad (2010) menyatakan bahwa kelelahan (*fatigue*) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebabnya sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja tersebut. Penyebab kelelahan dapat ditinjau dari aspek anatomi berupa kelelahan sistem saraf pusat, neuromuskular dan otot rangka, dan dari aspek fungsi berupa kelelahan elektrokimia, metabolik, berkurangnya substrat energi, hiper/hipotermia dan dehidrasi.

Perlu adanya energy yang cukup agar manusia dapat melaksanakan aktivitasnya tanpa mengalami kelelahan. ATP adalah sumber energy yang dibutuhkan oleh otot untuk beraktivitas, sebagaimana yang disebutkan oleh Fanny, Ermita, dan Mohamad (2010) bahwa ATP merupakan satu-satunya sumber energi yang dapat secara langsung digunakan untuk aktivitas otot. ATP harus terus

menerus tersedia agar aktivitas kontraksi dapat berlanjut. Di jaringan otot, ATP yang tersedia terbatas, meskipun begitu, ada tiga jalur yang dapat memasok ATP sesuai keperluan selama kontraksi otot, yaitu system fosfagen, glikolisis anaerob dan fosforilasi oksidatif.

Aktivitas dengan intensitas tinggi dan dalam waktu yang lama (*prolonged exercise*) akan mengakibatkan terbentuknya asam laktat. Pertandingan semifinal sepakbola di Sea Games yang dialami Indonesia memerlukan 100 kali lipat pemenuhan kebutuhan energy. Sedangkan latihan fisik secara dramatis akan meningkatkan konsumsi oksigen sebesar 15 kali lipat dari konsumsi normal dalam aliran darah (Mochamad Purnomo, 2011). Jika tidak cukup waktu dalam melakukan recovery maka otot akan mengalami kelelahan dan akan berdampak pada timbulnya radikal bebas. Fosforilasi oksidatif tidak mampu menghasilkan energi yang besar dalam waktu singkat, sehingga pemenuhan kebutuhan energi pada olahraga jenis ini bergantung pada sistem fosfagen dan glikolisis anaerob. Peningkatan ketergantungan energi dari glikolisis anaerob menyebabkan terjadinya akumulasi asam laktat. Penimbunan asam laktat, menurut sebagian peneliti menyebabkan kelelahan otot yang timbul ketika olahraga intensif sedang berlangsung.

Oleh sebab itu setelah melakukan latihan hendaknya dilakukan pemulihan. Fase pemulihan ini sangat dibutuhkan oleh tubuh. guna mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan awal sebelum melakukan latihan untuk aktivitas berikutnya sehingga tidak cepat mengalami kelelahan. Fase pemulihan adalah masa pengembalian kondisi tubuh pada keadaan sebelum latihan (Soekarman,1991),

Pada prinsipnya, *recovery* merupakan usaha untuk mempercepat tubuh untuk mengkompensai kelelahan (stress fisik maupun psikis). Stress fisik dan psikis akan menurunkan performa fisiologis atlet. Pada umumnya, tanpa proses *recovery* yang optimal, tubuh akan terus mengalami penurunan fungsi. Teknik *recovery* yang optimal dapat memperbaiki kembali penurunan fungsi tubuh bahkan dapat mengarah pada keadaan *supercompesation* dimana pada batas tertentu terjadi peningkatan kapasitas fisiologis diatas semula (Kovacs, 2006).

Akan tetapi, Timnas sepakbola Indonesia pada pertandingan semifinal melawan Thailand dalam keadaan mengalami kelelahan. Kelelahan tersebut disebabkan karena kurangnya *recovery* untuk mempersiapkan semifinal. Indonesia hanya istirahat selama 1 hari setelah pertandingan terakhir di group A melawan Singapura, sementara Singapura

mempunyai 2 hari untuk melakukan recovery.

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dilaksanakan secara terus menerus dapat menimbulkan kelelahan dan stres fisik. Fase pemulihan (*recovery*) diperlukan untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kualitas fisik dan psikis sekaligus mengurangi resiko cedera. Masa *recovery* bagi atlet sangat vital untuk dilakukan pada masa latihan maupun masa kompetisi. Pada atlet elit, peran penting manajemen *recovery* bahkan sangat berpengaruh pada hasil prestasi yang dicapai. Hal tersebut antara lain diungkapkan oleh Barry Barney yang merupakan pelatih tim Basket Australia dalam Olimpiade Atlanta 1996 dalam Calder (2003) sebagai berikut : *"If there was one single factor that helped this team to perform to the level they did at Atlanta Olympic, it was the recovery program that was put in place and monitored throughout our 1996 program."* (Cadler, 2003. Pentingnya faktor *recovery* tersebut sangat erat kaitannya dengan adaptasi fisiologis terhadap kelelahan (stres fisik dan psikologis).

Faktor penyebab kelelahan sangat kompleks, baik itu berasal dari kondisi fisiologis maupun kondisi psikologis atlet. Lebih lanjut Horner *et.al* (2007) mengemukakan bahwa berdasarkan sumber terjadinya kelelahan, dikategorikan

dalam lima kelompok besar (1) kelelahan metabolik, terkait dengan menipisnya cadangan energi yang berasal dari ATP, kreatin fosfat, glikogen atau glukosa dan akumulasi laktat di otot, gangguan homeostasis, misalnya gangguan osmolaritas plasma, volume plasma, penurunan pH cairan tubuh, dan penurunan kadar elektrolit cairan tubuh (2) kelelahan neurologis (kelelahan pada otot akibat berkurangnya kapasitas kerja sistem neuromuskular), (3) kelelahan neurologis (berkurangnya kapasitas kerja sistem saraf pusat), (4) kelelahan psikologis (terkait kondisi sosial, emosional, dan kultural), (5) kelelahan akibat perjalanan dan kondisi lingkungan, baik itu suhu maupun kelembaban udara. Pada prinsipnya, *recovery* merupakan usaha untuk mempercepat tubuh untuk mengkompensai kelelahan (stres fisik maupun psikis). Stress fisik dan psikis akan menurunkan performa fisiologis atlet. Pada umumnya, tanpa proses *recovery* yang optimal, tubuh akan terus mengalami penurunan fungsi. Teknik *recovery* yang optimal dapat memperbaiki kembali penurunan fungsi tubuh bahkan dapat mengarah pada keadaan *supercompensation* dimana pada batas tertentu terjadi peningkatan kapasitas fisiologis diatas semula (Kovacs, 2006).

Performa pemain ketika pertandingan jelas terlihat bahwa Indonesia sedang tidak dalam kondisi prima. Otot-otot

sudah tidak mampu bekerja dengan maksimal karena kadar oksigen dalam darah mengalami penurunan. Penurunan kadar oksigen disebabkan oleh aktivitas yang berat, yaitu pertandingan berturut-turut tanpa diimbangi recovery yang cukup. Kurangnya suplay oksigen dalam darah berdampak pada kelelahan. Oksigen mempunyai peranan vital bagi tubuh manusia. Untuk mendapatkan energi, selain gula atau glukosa, tubuh membutuhkan oksigen sebagai bahan bakar. Reaksi kimia antara gula dan oksigen akan menghasilkan *Adenosine Tri Phosphate* (ATP) yang disebut sebagai energi murni sel. Kekurangan oksigen akan menurunkan cadangan energi tubuh. Tubuh akan merasa mudah lelah. Selain itu, kekurangan ATP akan mengganggu sinyal elektis dari otak ke otot sehingga membuat otot lelah, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk bekerja secara maksimal.

Jika dilihat dari fisiknya Indonesia sudah tidak mampu mengimbangi permainan Thailand yang cenderung bermain speed. Indonesia tidak bisa melakukan serangan balik terhadap Thailand dan hanya melakukan pertahanan saja hingga pada menit terakhir tanpa perlawanan berarti. Indonesia kalah telak dengan 5-0 atas kemenangan Thailand.

## 2. AKLIMATISASI

Aklimatisasi merupakan suatu upaya penyesuaian fisiologis atau adaptasi dari suatu organisme terhadap suatu lingkungan baru yang akan dimasukinya. Hal ini didasarkan pada kemampuan organisme untuk dapat mengatur morfologi, perilaku, dan jalur metabolisme biokimia di dalam tubuhnya untuk menyesuainya dengan lingkungan. Beberapa kondisi yang pada umumnya disesuaikan adalah suhu lingkungan, derajat keasaman (pH), dan kadar oksigen. Proses penyesuaian ini berlangsung dalam waktu yang cukup bervariasi tergantung dari jauhnya perbedaan kondisi antara lingkungan baru yang akan dihadapi, dapat berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa minggu.

### a. SUHU

Pada bulan Juni di Singapura mencapai suhu tertinggi sekitar 35 derajat Celsius, hal ini mengakibatkan kondisi yang sangat panas saat pertandingan semifinal Sea Games. Sehingga sebagian pemain mengalami dehidrasi ketika bertanding. Air di dalam tubuh membentuk sekitar 50-60% dari total berat badan. Hal ini adalah 35-42 L untuk individu dengan berat badan 70 kg merupakan jumlah berat air. Air di dalam tubuh mempunyai fungsi penting diantaranya yaitu (1) mengangkut nutrisi & oksigen ke dalam sel-sel tubuh, (2) mengatur suhu tubuh, (3) membantu proses

pencernaan, (4) pelumas dalam pergerakan sendi, (5) tempat produksi energi. Kurangnya konsumsi cairan yang menyebabkan dehidrasi berbahaya bagi kesehatan serta membuat beban kerja tubuh menjadi lebih berat. Saat berolahraga dehidrasi menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi. Dehidrasi bersama dengan berkurangnya simpanan karbohidrat merupakan 2 faktor utama penyebab penurunan performa tubuh saat olahraga.

Butuh adaptasi latihan agar tubuh mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Akan tetapi jika dilihat dari kurangnya persiapan tim bagi tim sepakbola Indonesia yaitu hanya 20 hari menjelang pertandingan, maka Indonesia dapat disimpulkan tidak melakukan uji coba atau latihan pada tempat yang memiliki karakteristik sama dengan Singapura, sehingga pada pertandingan Sea Games saat melawan Thailand Indonesia mengalami dehidrasi dan performa bertanding menjadi menurun.

#### **b. TEMPAT**

Pertandingan babak penyisihan dan semifinal dilakukan di tempat yang berbeda, dengan kondisi lingkungan yang berbeda. Perbedaan yang sangat mencolok terjadi pada penggunaan kualitas rumput yang berbeda. Kualitas rumput yang digunakan

dalam pertandingan penyisihan group Indonesia bermain di rumput jenis sintetis sedangkan di pertandingan semifinal ketika melawan Thailand Indonesia bertanding di rumput yang bukan sintetis (alami). Hal ini jelas mengakibatkan adaptasi fisiologis yang berbeda dari pemain.

Di Indonesia, timnas sepakbola Indonesia melakukan latihan pada kondisi lapangan dengan rumput alami. Antara rumput alami dan sintetis mempunyai perbedaan yang sangat mendasar terhadap kenyamanan pemain, terlebih jika pemain tidak pernah melakukan uji coba pada lapangan yang sintetis, tentu akan membuat pemain merasa kurang nyaman ketika bertanding. Akibatnya pemain tidak mampu menampilkan performanya dengan maksimal.

### **3. Kurangnya persiapan timnas Indonesia menuju Sea Games Singapura 2015**

Persiapan merupakan tahapan awal yang hendaknya dilakukan secara matang oleh manajemen tim sebelum mengikuti pertandingan, agar segala kebutuhan tim dapat terkoordinir dengan baik. Akan tetapi pada kenyataannya persiapan timnas Indonesia menuju Sea Games Singapura 2015 sangat minim sekali yakni hanya dilakukan selama 20 hari. Pemilihan atlet tidak dijalankan secara prosedural dan terkesan mendadak, sehingga secara fisiologi pemain tidak dalam kondisi siap.

Fisiologi Olahraga merinci dan menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan tunggal (*acute exercise*) atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (*chronic exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu, Bafirman HB (2003). Menurut Tri Rustiadi dalam Bafirman HB (2003), Fungsi dan mekanisme kerja organ-organ tubuh akan selalu bereaksi dalam rangka penyesuaian diri demi terciptanya "Homeostasis" (kecenderungan organisme hidup untuk mempertahankan lingkungan dalam "*Millieau Interieur*" yang stabil bagi selnya.

Latihan fisik merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Melalui latihan fisik seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya (Bompa, 1990).

Menurut Liliani Puspa (2009), untuk memperbaiki prestasi olahraga sebaiknya kita memperhatikan energi yang kita pakai untuk menjalankan latihan. Tentunya selama menjalankan latihan ada beberapa

hal yang penting antara lain takaran latihan harus dipenuhi baik intensitas dan frekuensinya.

Faktanya, persiapan tim sepakbola Indonesia pada Sea Game tidak dilakukan secara matang, bahkan program latihan pun tidak terlaksana dengan struktural karena hanya dilakukan selama 20 hari saja, sehingga tidak terdapat banyak waktu bagi pemain untuk mempersiapkan fisik dalam menghadapi Sea Games. Akibatnya, kondisi fisik atlet ketika bertanding tidak sedang dalam kondisi siap dan prima. Hal itu terlihat ketika Indonesia tidak mampu mengimbangi permainan dari Thailand yang terus melakukan press dan penyerangan ke gawang Indonesia.

#### 4. Pengambilan data VO<sub>2</sub> max mendadak

Menurut Fox dalam I Ketut Sudiana (2013) menyatakan bahwa "*Maximal oxygen uptake*" umumnya sering disingkat sebagai VO<sub>2</sub> max, dimana V pada oksigen dan max menyatakan kondisi maksimal. VO<sub>2</sub> max adalah volume oksigen maksimal yang digunakan oleh tubuh per menit. Peningkatan konsumsi oksigen maksimal sangat dipengaruhi oleh peningkatan sistem kardiorespirasi serta kemampuan otot dalam menggunakan oksigen yang dibawa dalam darah. Peningkatan ukuran jantung serta dataran difusi paru yang diakibatkan oleh latihan dapat meningkatkan VO<sub>2</sub> maks. Selain itu

*hypertrophy* pada otot yang disertai dengan peningkatan jumlah dan ukuran mitokondria juga akan meningkatkan jumlah konsumsi oksigen maksimal.

Pengambilan data VO2 max penting dilakukan bagi pelatih sebelum pembentukan tim untuk mengetahui kondisi fisik pemain, apakah dalam kondisi yang bugar atau tidak. Pengambilan data ini seharusnya dilakukan jauh hari sebelum pertandingan dengan tujuan mengetahui sejak dini kondisi fisik atlet agar ketika menjalani program latihan atlet dapat menjalankan program dengan baik.

Akan tetapi, pada kenyataannya pengambilan data VO2 max dilakukan pada 11 Mei 2015 yaitu 19 hari sebelum keberangkatan Sea Games pada 30 Mei 2015 di Lapangan Football Plus Arena, Bandung, Jawa Barat, sementara pengambilan data VO2 max dilaksanakan pada saat tim sudah terbentuk. Dengan demikian pelatih tidak punya banyak waktu untuk meningkatkan ataupun mempertahankan fisik pemain sebelum bertanding. Kesan mendadak terlihat pada pengaturan manajemen tim Indonesia.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut di atas tim sepakbola Indonesia tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Dan pada akhirnya Indonesia harus cukup puas pada prestasi diraihnya di Sea Games 2015 yaitu sebagai peringkat 4. Merupakan tugas yang penting diperhatikan bagi manajemen tim

sepakbola Indonesia untuk selalu memperhatikan kebutuhan pemain dalam pertandingan untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pemenuhan kebutuhan tim sepakbola yang tidak dilaksanakan dengan maksimal memberikan pengaruh buruk terhadap pencapaian prestasi pemain pada Sea Games 2015.

## **PENUTUP**

Kekalahan tim sepakbola Indonesia dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang paling mendasar adalah tidak dipenuhinya kebutuhan fisiologis atlet secara maksimal dalam pertandingan Sea Games 2015 di Singapura, seperti: kurangnya recovery bagi timnas Indonesia, aklimatisasi suhu yang berbeda antara Singapura dan Indonesia, adanya perbedaan kualitas rumput yang digunakan ketika babak penyisihan group dan juga pada semifinal ketika melawan Thailand, kurangnya persiapan tim yang matang dari manajemen, sehingga pemain tidak mampu mempersiapkan fisiknyadengan matang, pengambilan data VO2max yang terkesan terburu-buru, sehingga pelatih tidak punya banyak waktu untuk melakukan pelatihan guna meningkatkan maupun mempertahankan kondisi fisik pemain. Kebutuhan tim dalam menghadapi kejuaraan bergengsi seperti Sea Games sangat banyak dan perlu persiapan yang matang. Segala pemenuhan kebutuhan tim terutama kebutuhan fisiologis atlet yang

dilakukan tanpa terencana dan tergesa-gesa maka akan sangat mempengaruhi performa pemain saat bertanding.

## SARAN

Pada pertandingan Sea Games tahun 2017, hendaknya baik MENPORA maupun

induk olahraga di Indonesia mempersiapkan segala kebutuhan tim dengan sebaik mungkin, meliputi: pemilihan pelatih, pembentukan tim, penentuan program latihan, dan TC jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman HB. (2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Semarang: UNES
- Bompa TO, (1990). *Theory and Methodology of Training : The Key to Athletic Performance*. 2nd edition. Iowa : Kendall/Hun Pub . Company.
- Calder, A. (2003). *Recovery strategies for sports performance*. USOC Olympic Coach EMagazine [online]. Retrieved February 16: 2015.
- Fanny, Ermita, dan Mohamad. (2010). *Kelelahan Otot: Pengaruhnya pada Sediaan Otot Rangka Rana Sp*. Jurnal. Jakarta: FK. UI.
- Hornery, D.J.D.Farrow, I. Mujika and W. Young (2007). *Fatigue in tennis: mechanisms of fatigue and effect on performance*. Jurnal Sport Medicine 37 (3): 199-212.
- I Ketut Sudiana. (2013). *Dampak Adaptasi Lingkungan terhadap Perubahan Fisiologis*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013.
- Joseph A Luxbacher. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kovacs, M. S. (2006). *Applied physiology of tennis performance*. British Journal of Sports Medicine 40(5): 381.
- Liliani Puspa. (2009). *Hubungan Fisiologi dengan Prestasi Olahraga*. Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu. Vol. 2. No. 2.
- Maimun Nusufi. (2011). *Evaluasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Atlet Tunas Baru Kecamatan Sukakarya Kota Sabang Tahun 2011*. Jurnal. Banda Aceh : Universitas Syah Kuala.
- Mochamad Purnomo. (2011). *Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 1(2): 3.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Soekarman. 1991. *Energi dan Sistem Energi Predomina Pada Olahraga*. Jakarta: KONI.
- Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.