



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/bccdnv06>

ANALISIS DAYA TAHAN DENGAN STAMINA TERHADAP SALAH SATU ATLET SEPAK BOLA TARKAM

Aggil Ahmad Ramadhan^{a*}, Raden Akhmad Aqtoo^b, Amrul Hayat^c, Qoyyum Saputra^d, Hikmal Soulisa^e,
Tubagus Lucky Tri Iman Setiawan^f, Siti Nur Azizah^g, Nuri Maulida^h, Fauzan Amrullah Ramadhanⁱ,
Muhammad Faiza Akhira Ramadhan^j

^A Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, cahgangsebelah@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^B Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, radenakhmadatqoo@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^C Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, amrulhayat24@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^D Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, koyumsaputra1@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^E Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, hikmalsoulisa@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^F Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, tubagus.lucky25@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^G Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, nurazizah230907@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^H Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, maulidanuri012@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, fauzanamrullah20@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

^J Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, akhiraramdhan18@gmail.com.

Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

*Korespondensi

ABSTRACT

*This study aims to analyze the **endurance and stamina on the performance of a specific football athlete tarkam**. Modern football demands peak physical condition, where endurance and stamina are key success factors. Endurance enables athletes to maintain game intensity for a full 90 minutes and recover quickly, while stamina supports repetitive sprints and physical duels. The research method employed is a qualitative case study approach, involving interviews, and data analysis from the selected football athlete. The findings indicate that high levels of endurance and stamina positively correlate with improved athlete performance, including passing accuracy, running speed, and decision-making ability under pressure. Conversely, fatigue resulting from low endurance and stamina negatively impacts game quality. The implications of this research highlight the importance of integrated training programs to enhance endurance and stamina for optimizing football athlete performance.*

Keyword: *Endurance, Stamina, Athletes tarkam football*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis daya tahan dan stamina terhadap performa salah satu atlet sepak bola tarkam. Sepak bola modern menuntut kondisi fisik prima, di mana daya tahan dan stamina menjadi faktor kunci keberhasilan. Daya tahan memungkinkan atlet mempertahankan intensitas permainan selama 90 menit penuh dan pemulihan cepat, sementara stamina mendukung sprint berulang dan duel fisik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif, melibatkan wawancara, dan analisis data dari atlet sepak bola yang dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan dan stamina yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan performa atlet, termasuk akurasi umpan, kecepatan lari, dan kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan. Sebaliknya, kelelahan akibat daya tahan dan stamina yang rendah berdampak negatif pada kualitas permainan. Implikasi dari penelitian ini

menyoroti pentingnya program latihan yang terintegrasi untuk meningkatkan daya tahan dan stamina guna mengoptimalkan performa atlet sepak bola.

Kata Kunci: Daya tahan, Stamina, Atlet sepak bola tarkam

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang secara inheren menuntut kapasitas fisik tinggi, terutama dalam hal daya tahan dan stamina (Reilly et al., 2000). Daya tahan memungkinkan pemain untuk mempertahankan level energi dan performa sepanjang durasi pertandingan yang panjang, sementara stamina mengacu pada kemampuan untuk terus berupaya keras dan pulih dari kelelahan berulang (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Dalam konteks sepak bola profesional, kedua aspek ini dilatih secara sistematis melalui program yang terstruktur dengan dukungan ahli (Haugen et al., 2014). Namun, dinamika ini sangat berbeda dalam lanskap sepak bola amatir, khususnya sepak bola tarkam (antar kampung) di Indonesia.

Fenomena tarkam dicirikan oleh gairah yang membara dari para pemain yang seringkali tidak memiliki akses terhadap fasilitas latihan yang memadai, pelatih fisik profesional, atau program nutrisi yang terarah (Putra, 2022). Atlet-atlet ini mengandalkan inisiatif pribadi, pengalaman bermain, dan kondisi alamiah dalam menjaga kebugaran mereka. Kesenjangan ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai bagaimana atlet tarkam memahami, mengalami, dan mengelola daya tahan serta stamina mereka dalam lingkungan yang tidak terstruktur.

Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengukuran objektif kapasitas fisik, studi ini memilih pendekatan kualitatif untuk menyelami pengalaman subjektif seorang atlet tarkam. Melalui wawancara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap narasi personal, persepsi, strategi adaptasi, dan tantangan yang dihadapi oleh Atlet QS, seorang pemain sepak bola tarkam, dalam menjaga daya tahan dan staminanya. Pemahaman mendalam ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang kondisi fisik atlet di sepak bola amatir, serta memberikan wawasan unik yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan dukungan yang lebih relevan dan sesuai konteks bagi komunitas sepak bola tarkam.

Sepak bola tarkam merupakan fenomena budaya yang mengakar kuat di masyarakat Indonesia, dicirikan oleh pertandingan antar kampung atau komunitas yang seringkali bersifat informal namun kompetitif (Putra, 2022). Atlet yang terlibat dalam tarkam umumnya bukan atlet profesional, sehingga mereka tidak terikat kontrak, jadwal latihan yang kaku, atau dukungan tim medis dan nutrisi layaknya pemain di liga profesional.

Mayoritas atlet tarkam mengandalkan latihan mandiri atau bermain di pertandingan reguler sebagai bentuk pelatihan mereka. Program latihan yang sistematis untuk meningkatkan daya tahan atau stamina jarang diterapkan (Syafriani, 2020).

Cuaca panas, ketersediaan air, dan kebiasaan gaya hidup personal (misalnya, pola makan, istirahat, merokok) turut berkontribusi terhadap tingkat daya tahan dan stamina atlet tarkam.

Meskipun demikian, atlet tarkam sering menunjukkan motivasi dan semangat bermain yang tinggi, yang mungkin menjadi kompensasi atas keterbatasan fisik atau fasilitas yang ada. Memahami bagaimana aspek-aspek ini berinteraksi dengan daya tahan dan stamina atlet tarkam merupakan kunci untuk memberikan rekomendasi yang relevan.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia, melibatkan berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Daya tarik utama dari olahraga ini terletak pada dinamika permainan yang memadukan kecepatan, keterampilan, dan strategi tim. Meskipun banyak diminati, terdapat kekhawatiran di kalangan orang tua mengenai potensi cedera yang mungkin dialami anak-anak mereka saat berpartisipasi dalam olahraga ini. Kontak fisik yang intens antar pemain, baik saat berebut bola maupun saat terjatuh, dapat meningkatkan risiko cedera, baik yang bersifat ringan maupun serius.

Selain itu, sepak bola menuntut kekuatan fisik yang signifikan. Para pemain harus memiliki daya tahan tubuh yang optimal serta kemampuan untuk bergerak cepat dan lincah, mengingat pertandingan berlangsung selama 90 menit dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu, latihan rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran

fisik dan kesiapan tubuh. Durasi pertandingan yang panjang dan tingkat fisik yang tinggi menuntut pemain untuk memiliki stamina yang luar biasa agar dapat tampil dengan baik. Dengan persiapan dan latihan yang tepat, sepak bola dapat dimainkan dengan aman dan memberikan manfaat besar bagi perkembangan fisik dan mental pemain.

Permainan ini ditandai oleh dinamika yang tinggi, melibatkan pergerakan konstan, sprint berulang, perubahan arah yang cepat, dan kontak fisik. Setiap tim terdiri dari sebelas pemain yang menempati posisi berbeda dengan fungsi taktis yang spesifik, mulai dari penjaga gawang, bek, gelandang, hingga penyerang. Keberhasilan tim dalam meraih kemenangan sangat bergantung pada koordinasi, strategi, dan kondisi fisik optimal dari setiap pemain.

Dalam konteks sepak bola modern yang semakin kompetitif, tuntutan fisik terhadap atlet terus meningkat. Intensitas pertandingan yang tinggi mengharuskan pemain untuk mempertahankan performa puncak sepanjang durasi pertandingan, bahkan hingga perpanjangan waktu. Oleh karena itu, dua komponen fisik yang sangat penting dan saling terkait adalah daya tahan (*endurance*) dan stamina. Daya tahan merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, sedangkan stamina lebih berfokus pada kekuatan dan energi yang berkelanjutan untuk mempertahankan upaya fisik yang intens.

Daya tahan, khususnya daya tahan kardiorespirasi dan otot, memungkinkan seorang atlet sepak bola untuk berlari dan bergerak secara efektif selama 90 menit penuh, serta pulih dengan cepat di antara periode aktivitas intens. Tanpa daya tahan yang memadai, seorang pemain cenderung mengalami penurunan kualitas performa di babak kedua atau akhir pertandingan, yang dapat berdampak negatif bagi tim. Aspek ini tidak hanya memengaruhi kemampuan berlari, tetapi juga ketepatan umpan, kekuatan tendangan, dan kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan.

Sementara itu, stamina memastikan bahwa atlet memiliki cadangan energi yang cukup untuk melakukan sprint berulang, duel fisik, dan upaya eksplosif lainnya yang sering terjadi dalam pertandingan. Kombinasi daya tahan dan stamina yang baik menciptakan fondasi bagi seorang atlet untuk menunjukkan performa yang konsisten, menjaga fokus, dan meminimalkan risiko cedera akibat kelelahan. Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek fisik ini menjadi prioritas utama dalam program latihan seorang atlet sepak bola torkam.

Mengingat pentingnya daya tahan dan stamina dalam menentukan performa atlet sepak bola, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam pengaruh kedua faktor tersebut terhadap performa salah satu atlet sepak bola torkam. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga mengenai bagaimana tingkat daya tahan dan stamina spesifik memengaruhi aspek-aspek permainan seorang atlet, serta implikasinya terhadap program pelatihan dan pengembangan atlet di masa depan.

Sepak bola merupakan olahraga populer yang dimainkan berbagai kalangan usia karena menggabungkan kecepatan, teknik, dan strategi tim. Meski menyenangkan, orang tua kerap khawatir akan risiko cedera, terutama karena intensitas kontak fisik yang tinggi. Permainan ini juga menuntut kondisi fisik prima karena durasinya yang panjang dan ritmenya yang cepat.

Latihan rutin sangat diperlukan agar pemain bisa menjaga kebugaran serta tampil optimal selama 90 menit atau lebih. Dalam pertandingan, pemain terus bergerak, melakukan sprint, dan perubahan arah, sehingga membutuhkan koordinasi tim yang solid dan strategi yang matang. Setiap posisi di lapangan, mulai dari kiper hingga penyerang, memiliki tugas taktis yang berbeda namun saling mendukung untuk meraih kemenangan.

Seiring dengan meningkatnya tuntutan dalam sepak bola modern, aspek fisik seperti daya tahan dan stamina menjadi krusial. Daya tahan membantu pemain tetap aktif dan tidak mudah lelah selama pertandingan, sedangkan stamina menunjang kemampuan melakukan aktivitas eksplosif berulang, seperti sprint dan duel fisik. Kedua komponen ini berperan besar dalam menjaga performa, fokus, dan mencegah cedera.

Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh daya tahan dan stamina terhadap performa seorang atlet sepak bola Tarkam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna bagi perencanaan program latihan dan pengembangan atlet di masa depan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pemilihan metode kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan strategi seorang atlet sepak bola tarkam I terkait daya tahan dan stamina, yang tidak dapat diukur secara kuantitatif semata. Studi kasus memungkinkan eksplorasi intensif terhadap satu individu (Qoyyum Saputra) guna mengungkap kompleksitas fenomena tersebut dalam konteks yang spesifik.

Subjek penelitian ini adalah satu orang atlet sepak bola tarkam yang diidentifikasi sebagai Atlet QS. Pemilihan subjek dilakukan melalui purposive sampling, yaitu pemilihan informan kunci yang memiliki pengalaman kaya dan relevan dengan topik penelitian. Kriteria inklusi untuk Atlet QS meliputi: (1) aktif bermain sepak bola tarkam minimal 5 tahun, (2) memiliki reputasi sebagai pemain yang konsisten dalam hal daya tahan di lapangan, dan (3) bersedia untuk berpartisipasi dalam wawancara mendalam serta dapat mengartikulasikan pengalamannya dengan baik.

Data penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, memungkinkan fleksibilitas untuk menggali informasi secara lebih luas dan mendalam berdasarkan respons narasumber, sambil tetap berpegang pada panduan topik yang telah disusun. Wawancara berfokus pada pengalaman pribadi, persepsi, dan strategi ATLET QS terkait daya tahan dan stamina. Topik-topik yang dibahas meliputi:

- a. Definisi dan Pemahaman: Bagaimana ATLET QS mendefinisikan daya tahan dan stamina dalam konteks sepak bola tarkam.
- b. Aspek Fisiologis: Bagaimana ia merasakan dampak fisik dari latihan dan pertandingan terhadap daya tahan dan stamina, serta metode latihan yang ia yakini paling efektif.
- c. Aspek Psikologis: Peran mental, motivasi, dan ketahanan diri dalam mempertahankan daya tahan selama tekanan pertandingan.
- d. Strategi Pemulihan: Rutinitas dan kebiasaan yang dilakukan ATLET QS untuk memulihkan diri setelah latihan intensif dan pertandingan.
- e. Tantangan dan Adaptasi: Tantangan yang dihadapi terkait daya tahan dan stamina serta bagaimana ia beradaptasi untuk mengatasinya sepanjang karier.

2.1 Teknis Analisis Data

Data hasil transkripsi wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik (thematic analysis). Proses analisis data melibatkan langkah-langkah berikut:

- a. Transkripsi Data: Mengubah rekaman wawancara menjadi teks secara verbatim.
- b. Familiarisasi Data: Membaca berulang kali seluruh transkrip untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang isi data.
- c. Pengodean (Coding): Memberi label atau kode pada segmen-segmen data yang relevan dengan pertanyaan penelitian.
- d. Pencarian Tema: Mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna atau konsep menjadi tema-tema yang lebih besar.
- e. Peninjauan Tema: Memastikan bahwa tema-tema yang terbentuk secara akurat merepresentasikan data dan koheren.
- f. Pendefinisian dan Penamaan Tema: Memberikan nama yang jelas dan deskripsi yang komprehensif untuk setiap tema.
- g. Penulisan Laporan: Menyajikan temuan berdasarkan tema-tema yang telah diidentifikasi, didukung oleh kutipan langsung dari wawancara narasumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Profil Atlet

Subjek penelitian, yang diidentifikasi sebagai Atlet QS, adalah seorang pemain sepak bola tarkam berusia 19 tahun, dengan pengalaman bermain sepak bola tarkam selama lebih dari 5 tahun. Ia biasa bermain di posisi gelandang tengah, yang menuntut daya tahan dan mobilitas tinggi. Atlet QS dikenal di komunitasnya sebagai pemain yang memiliki stamina baik dan jarang absen dari pertandingan. Pengalaman panjangnya di berbagai kondisi lapangan tarkam memberinya perspektif unik tentang tuntutan fisik dalam sepak bola tarkam.

3.2 Temuan Penelitian

Dari hasil wawancara mendalam, beberapa tema kunci terkait analisis daya tahan dan stamina ATLET QS berhasil diidentifikasi:

3.2.1 Definisi Daya Tahan dan Stamina

Daya Tahan: Atlet QS melihat daya tahan sebagai "napas panjang" atau "tidak cepat capek." Ini berarti kemampuan untuk terus berlari, mengejar bola, dan bertahan sepanjang durasi pertandingan tanpa merasa kehabisan energi secara drastis. *"Bagi saya, daya tahan itu intinya enggak gampang ngos-ngosan. Kalau napas panjang, main 90 menit juga tetap enak, enggak jalan kaki doang."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Pernyataan ini sejalan dengan konsep daya tahan kardiovaskular yang memungkinkan individu melakukan aktivitas dalam durasi lama (Bompa & Buzzichelli, 2019), meskipun disampaikan dengan bahasa yang lebih lugas.

Stamina: Sementara itu, stamina dipahami lebih dalam sebagai kemampuan untuk mempertahankan intensitas tinggi, melakukan *sprint* berulang, dan tetap bugar secara mental di bawah tekanan. Stamina juga mencakup kecepatan pemulihan setelah melakukan upaya maksimal. *"Kalau stamina itu lebih ke tenaga di akhir pertandingan, Mas. Pas sudah capek, masih bisa lari kencang, masih bisa rebut bola. Kalau sudah hilang stamina, ya sudah, cuma lihatin bola doang."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Pemahaman ini mengindikasikan pentingnya daya tahan anaerobik dan kemampuan pulih cepat, elemen krusial dalam olahraga intermiten seperti sepak bola (Haugen et al., 2014).

3.2.3 Aspek Fisiologis: Dampak Latihan dan Pertandingan

Dampak Fisik: Setelah pertandingan atau latihan intensif, Atlet QS sering merasakan kaki yang berat, otot yang pegal, dan napas yang terengah-engah, terutama jika ia jarang berlatih. *"Kalau pas jarang main atau latihan, pas pertandingan baru 20 menit sudah terasa berat kaki. Napas juga pendek, kayak mau putus."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Sensasi 'kaki berat' dan 'napas pendek' ini merupakan respons fisiologis umum terhadap akumulasi kelelahan dan penipisan cadangan energi.

Metode Latihan Efektif (Menurut Atlet QS): Meskipun tidak memiliki program latihan formal, Atlet QS meyakini bahwa **pertandingan tarkam itu sendiri adalah latihan terbaik**. Selain itu, ia juga sesekali melakukan lari pagi atau *jogging* di sekitar rumah. *"Menurut saya, latihan paling bagus ya main bola itu sendiri. Semakin sering main, stamina juga ikut naik. Kadang saya juga lari-lari pagi kalau ada waktu luang, biar napasnya enggak kaget."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bermain yang konsisten dapat berfungsi sebagai stimulasi adaptif bagi tubuh, meskipun mungkin tidak seoptimal latihan yang terprogram secara ilmiah (Syafriani, 2020).

3.2.4 Aspek Psikologis: Peran Mental dan Motivasi

Pentingnya Mental: Atlet QS mengungkapkan bahwa ketika fisik mulai lelah, kekuatan mental lah yang mendorongnya untuk terus berjuang. Semangat tidak menyerah menjadi kunci utama. *"Kadang kaki sudah berat banget, tapi kalau kita mikir 'ayolah bisa', atau ingat tim lagi butuh, semangatnya jadi beda. Otak ini yang gerakin badan."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Pernyataan ini menggarisbawahi pentingnya *self-efficacy* dan ketangguhan mental dalam menghadapi kelelahan (Sparkes & Smith, 2014), di mana keyakinan diri dapat menunda atau mengurangi persepsi kelelahan.

Motivasi dan Tekanan Pertandingan: Motivasi datang dari keinginan untuk memenangkan pertandingan, membanggakan kampung, atau bahkan sekadar menjaga gengsi. Tekanan dari suporter atau sesama pemain justru bisa menjadi pemicu untuk terus berlari. *"Kalau lagi ramai penonton, apalagi main di kandang sendiri, capek juga jadi hilang. Malu kalau cuma jalan kaki. Itu yang bikin semangat terus ngejar bola."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Ini menunjukkan interaksi kompleks antara faktor internal (motivasi intrinsik) dan eksternal (tekanan sosial) yang memengaruhi performa dan daya tahan atlet (Putra, 2022).

3.2.5 Strategi Pemulihan

Istirahat Cukup: Setelah pertandingan intensif, prioritas utama Atlet QS adalah mendapatkan tidur yang berkualitas. *"Habis main keras, langsung tidur, Mas. Itu paling penting. Kalau kurang tidur, besoknya badan masih sakit semua."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Pandangan ini konsisten dengan literatur yang menekankan pentingnya tidur untuk perbaikan otot dan restorasi energi (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Asupan Cairan dan Nutrisi Sederhana: Minum air putih yang banyak dan mengonsumsi makanan rumahan dianggap cukup untuk pemulihan. Ia tidak terlalu bergantung pada suplemen atau diet khusus. *"Minum air*

Analisis Daya Tahan Dengan Stamina Terhadap Salah Satu Atlet Sepak Bola Tarkam (Aggil Ahmad Ramadhan)

putih banyak-banyak. Makan biasa saja, nasi sama lauk. Enggak ada yang aneh-aneh sih." (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Meskipun sederhana, hidrasi yang cukup dan nutrisi dasar adalah elemen fundamental dalam pemulihan.

Aktivitas Ringan: Terkadang, ia melakukan peregangan ringan atau jalan santai sehari setelah pertandingan untuk meredakan kekakuan otot. *"Kadang pagi-pagi jalan santai biar ototnya enggak kaku. Atau cuma peregangan dikit-dikit di rumah."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Aktivitas ringan ini dapat membantu mengurangi *delayed onset muscle soreness* (DOMS) dan meningkatkan sirkulasi darah.

3.2.6 Tantangan dan Adaptasi

Tantangan Lingkungan: Kondisi lapangan yang bervariasi (becek, keras, rumput tinggi) dan cuaca panas menjadi tantangan besar yang menguras stamina. *"Paling susah itu kalau main di lapangan yang becek, lumpur. Tenaga habisnya dua kali lipat. Atau kalau main siang bolong pas panas terik, rasanya cepat banget capeknya."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni) Tantangan ini menyoroiti bagaimana lingkungan fisik yang tidak ideal dapat secara langsung memengaruhi tuntutan energi dan kapasitas fisik atlet (Syafriani, 2020).

Kurangnya Program Latihan: Ketidadaan pelatih fisik dan program latihan yang terstruktur menjadi tantangan dalam meningkatkan daya tahan secara signifikan. Atlet bergantung pada inisiatif pribadi. *"Kita kan enggak ada pelatih khusus fisik, jadi ya latihan sendiri sebisanya. Kadang ngerasa kok stagnan staminanya."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni). Keterbatasan ini menggarisbawahi perlunya adaptasi individu dalam mengelola kondisi fisik mereka.

Adaptasi Personal: Atlet QS beradaptasi dengan mencoba mengatur ritme permainan, tidak selalu *sprint* habis-habisan, dan belajar menghemat energi. Ia juga belajar mengenali batas tubuhnya sendiri. *"Saya sudah tahu kapan harus lari kencang, kapan harus nahan. Enggak semua bola harus dikejar mati-matian, penting efektif. Itu yang bikin saya enggak gampang habis di akhir."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni).

Peran Pengalaman: Pengalaman bermain di berbagai lapangan dan menghadapi lawan berbeda membantu Atlet QS mengembangkan intuisi tentang bagaimana mengelola energinya. *"Makin sering main, makin tahu cara atur napas. Badan juga jadi lebih terbiasa dengan intensitas pertandingan."* (Atlet QS, Wawancara, 4 Juni).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Daya tahan dan stamina didefinisikan secara pragmatis oleh Atlet QS sebagai "napas panjang" dan "tenaga di akhir pertandingan," menunjukkan pemahaman yang kuat tentang implikasi fungsionalnya di lapangan tarkam.

Atlet QS mengalami dampak fisiologis langsung dari kelelahan, yang ia kelola sebagian besar melalui partisipasi aktif dalam pertandingan itu sendiri sebagai bentuk latihan.

Faktor psikologis, seperti motivasi dan ketahanan mental, memainkan peran krusial dalam mempertahankan performa dan mengatasi kelelahan fisik, terutama dalam menghadapi tekanan pertandingan tarkam.

Strategi pemulihan Atlet QS bersifat informal, berpusat pada istirahat yang cukup dan hidrasi, tanpa mengandalkan metode pemulihan yang kompleks.

Atlet QS menghadapi tantangan signifikan dari lingkungan bermain dan kurangnya program latihan formal, namun ia berhasil beradaptasi melalui manajemen energi yang bijaksana dan pengalaman bermain yang kaya. Secara keseluruhan, studi kasus ini menunjukkan bahwa daya tahan dan stamina atlet tarkam merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kapasitas fisik alami, adaptasi personal yang intuitif, kekuatan mental, dan karakteristik unik lingkungan bermain mereka.

Saran

Disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya program latihan fisik yang lebih terstruktur dan konsisten, meskipun sederhana, untuk melengkapi latihan melalui pertandingan. Perhatian terhadap kualitas tidur dan hidrasi yang optimal juga harus menjadi prioritas.

Pertimbangan untuk menyediakan sesi edukasi singkat tentang dasar-dasar nutrisi olahraga dan metode pemulihan pasca-pertandingan. Pengembangan program latihan fisik dasar yang dapat dilakukan bersama atau secara mandiri juga dapat membantu meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Penelitian di masa depan dapat memperluas studi kasus untuk mencakup lebih banyak atlet tarkam dari berbagai latar belakang dan lokasi, atau melakukan studi komparatif antara atlet tarkam dengan atlet amatir dari jenis olahraga lain. Penelitian tindakan (action research) juga dapat dilakukan untuk menguji efektivitas program latihan yang disesuaikan dengan konteks tarkam. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor sosiokultural yang memengaruhi kebugaran atlet tarkam akan sangat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- [2] Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- [3] Haugen, T. A., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2014). The effect of speed training on running economy and endurance performance in elite youth soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 263–270.
- [4] Putra, R. (2022, 15 Maret). *Fenomena sepak bola tarkam: Gairah dan tantangan di akar rumput*. Berita Olahraga Indonesia.
- [5] Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). *Science and soccer*. E & FN Spon.
- [6] Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.
- [7] Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- [8] Syafriani, A. (2020). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet sepak bola amatir*