

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kita melihat begitu besarnya antusias masyarakat di setiap kegiatan-kegiatan olahraga, selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Sajoto (1998:15) mengemukakan bahwa “Dalam pencarian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan mendapat perhatian khusus, yaitu : Fisik, Teknik, Taktik, dan Mental.”

Pencarian prestasi yang maksimal sangat didukung oleh kondisi fisik yang baik, oleh sebab itu pembinaan latihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien merupakan hal yang sangat penting.

Harsono (1988:153) mengemukakan bahwa “ Jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan ada pengaruhnya terhadap :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, komponen kondisi fisik lainnya
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Program latihan yang baik dan teratur berpengaruh pada prestasi para atlet. Latihan dalam pengertian sesungguhnya yaitu menurut Harsono (1988:101) “*Tranning* atau latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat atau bertambah jumlah beban latihan”.

Proses latihan yang baik dan benar harus memperhatikan serta disesuaikan dengan *volume*, intensitas, frekuensi, dan istirahat selama latihan. Intensitas dapat diukur dengan beberapa cara, salah satu cara yang paling tepat adalah denyut jantung. Selain itu juga sangat penting diperhatikan adalah penerapan prinsip-prinsip latihan terutama beban berlebihan (*overload principle*). Kemampuan daya tahan banyak dibutuhkan pada cabang olahraga, salah satunya cabang sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, tiap regu jumlahnya 11 orang. Meraih puncak prestasi dalam sepakbola harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Adapun unsur-unsur kondisi fisik antara lain : daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot. Semua itu sangat berhubungan pada seorang atlet yang ingin berprestasi.

Dalam pertandingan sepakbola yang memakai waktu 90 menit yang di bagi menjadi dua babak, yang setiap babakanya berdurasi 45 menit. Pertandingan sepakbola memerlukan mobilitas tinggi, sehingga seorang atlet sepakbola harus mempunyai daya tahan pernafasan (*VO₂Max*) yang baik sehingga tubuh dapat menghasilkan energi yang diperlukan untuk kerja fisik yang cukup lama dengan intensitas tinggi.

Klub Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi yang berada di jalan Bukit Barisan No.1 Balige Kabupaten Tobasa, merupakan salah satu wadah untuk menampung bakat dan minat khususnya sepak bola di kecamatan Balige. Berdasarkan observasi calon peneliti (Senin 26 Mei 2014, jam 15.00-15.30 di Lapangan Sisingamangaraja) di SSB Pelangi mempunyai program latihan 3 kali seminggu (Senin, Rabu, dan Sabtu), dengan durasi latihan 90 menit (pukul 15.30 WIB – 17.00 WIB).

Latihan di SSB Pelangi lebih mengacu pada penguasaan teknik dan *game*, sedangkan latihan kondisi fisik pemain kurang terprogram dan ada beberapa bentuk latihan fisik yang terlupakan oleh pelatih kepada pemain, terlebih mengenai latihan daya tahan, dimana program hari Senin dan Rabu latihan teknik dan Sabtu latihan fisik.

Pada saat ujicoba SSB Pelangi Umur 15-16 tahun melawan SSB Bintang Muda Porsea umur 15-16 tahun (31 Mei 2014) dan bertandang lagi ke lapangan SSB Bintang Muda Porsea umur 15-16 tahun (7 Juni 2014), peneliti menyaksikan dan melihat jalannya pertandingan, SSB Pelangi kelompok umur 15-16 tahun kalah dengan skor 2-4 dan 0-5. Peneliti menilai pemain kurang mampu menampilkan kemampuan maksimal dan tidak dapat berbuat banyak, ketika pertandingan memasuki babak kedua. Gol yang tercipta dari pihak lawan terjadi akibat pecahnya konsentrasi karena kelelahan. Sesusai dengan wawancara peneliti dengan pelatih SSB Pelangi kelompok umur 15-16 tahun yaitu Tommy Hutabarat setelah selesai pertandingan, hal itu disebabkan karena rendahnya daya tahan pemain, terutama daya tahan VO_2Max atau kemampuan paru-paru dalam

menghirup oksigen secara maksimal, dimana pada akhirnya berpengaruh pada penampilan pemain.

Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik di SSB Pelangi Balige yaitu mengenai VO_2Max Untuk mengetahui lebih jelasnya apakah pemain SSB Pelangi kelompok usia 15-16 tahun memiliki daya tahan *cardio respiratory*, khususnya kemampuan pemain dalam menghirup oksigen (O_2) dalam jumlah yang banyak (VO_2Max), peneliti telah melakukan tes lari 1600 m di lapangan SSB Pelangi Balige (ukuran lapangan 110 meter x 75 meter).

Berdasarkan hasil tes pendahuluan yang telah dilaksanakan, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh latihan *Continouos Running* dan *Speed Play* terhadap peningkatan Vo_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige , Kabupaten Tobasamosir Tahun 2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Continuous Running* dapat meningkatkan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?
2. Apakah latihan *Speed Play* dapat meningkatkan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?

3. Manakah metode latihan yang paling baik antar *Continuous Running* dan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memperjelas sasaran daripada penelitian dan menjaga kesimpangsiuran agar tidak terjadi interpretasi yang salah tentang masalah maka penulis mengemukakan pembatasan masalah dan pokok masalah dalam penelitian ini adalah: Latihan manakah yang lebih signifikan antara latihan *Continuous Running* dan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015?
3. Manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *Continuous Running* dengan latihan *Speed Play* terhadap peningkatan

VO₂Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan *VO₂Max* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige tahun 2015.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap peningkatan *VO₂Max* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *Continuous Running* dengan latihan *Speed Play* terhadap peningkatan *VO₂Max* pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun SSB Pelangi Balige Tahun 2015.

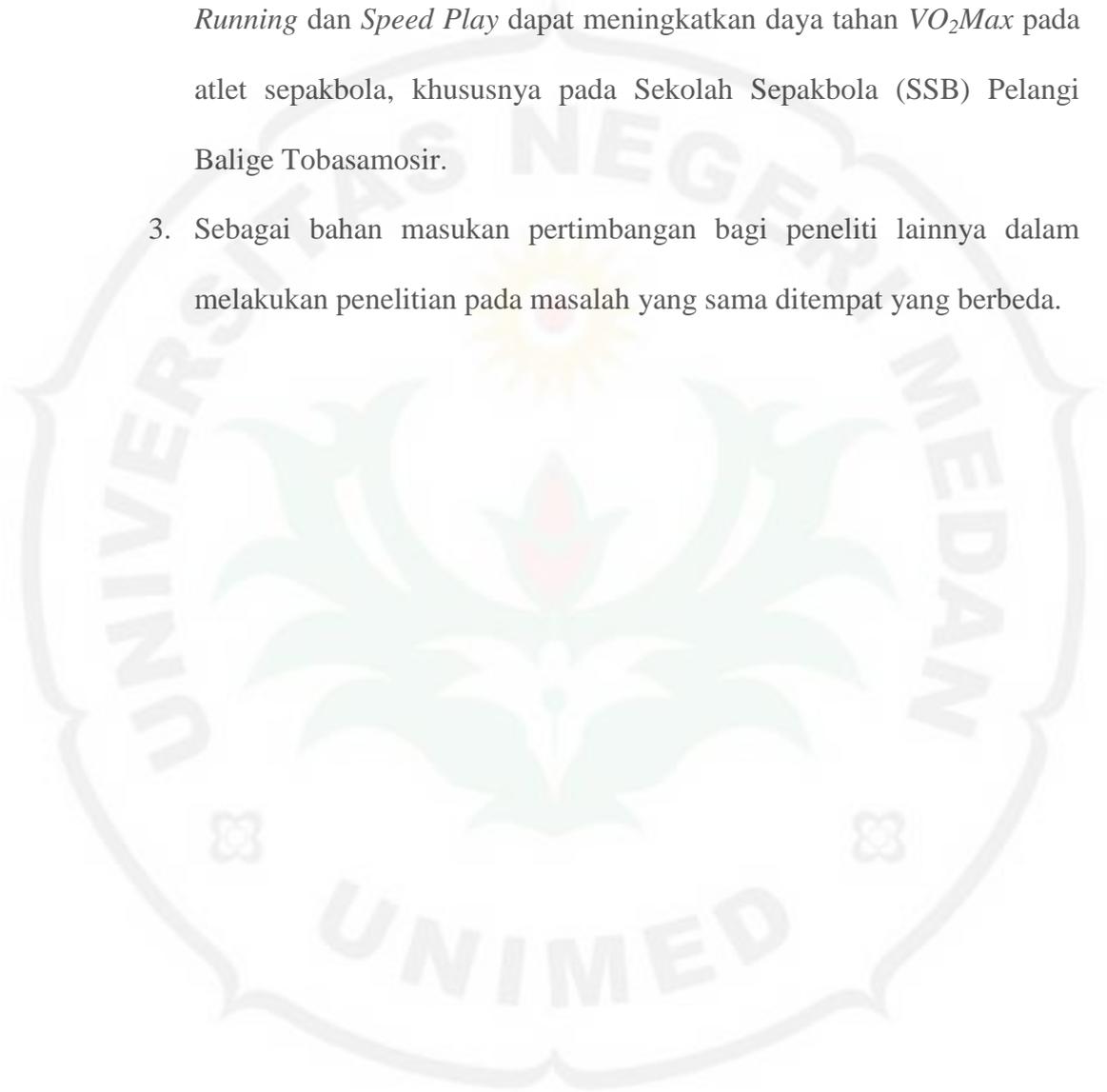
F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Menambah wawasan bagi penulis tentang pengaruh latihan *Continuous Running* dan *Speed Play* dapat meningkatkan daya tahan *VO₂Max* pada atlet sepakbola.
2. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan dalam kegiatan latihan dan pembinaan prestasi olahraga bahwa latihan *Continuous*

Running dan *Speed Play* dapat meningkatkan daya tahan VO_2Max pada atlet sepakbola, khususnya pada Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Balige Tobasamosir.

3. Sebagai bahan masukan pertimbangan bagi peneliti lainnya dalam melakukan penelitian pada masalah yang sama ditempat yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY