

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Olahraga bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang. Olahraga saat ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Nurkadri (2014) olahraga adalah salah satu dari sekian banyak aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia, motivasi manusia untuk melakukan nya juga bervariasi. Ada yang bertujuan untuk Kesehatan, prestasi atau hanya sekedar untuk mengisi waktu luang (rekreasi). 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 Sajoto (1998:153) mengemukakan bahwa jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan pengaruhnya terhadap :

- 1) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- 2) Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, 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.
- 6) Program latihan yang baik dan terukur berpengaruh pada prestasi para atlet.

Latihan dalam pengertian sesungguhnya yaitu menurut Harsono (1988:101) “*Training* atau latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan 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 olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, tiap regu jumlahnya 11 orang. Meraih puncak prestasi dalam sepak bola 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 olahraga prestasi terdapat macam-macam cabang olahraga yang dipertandingkan seperti sepakbola, bola voli, bola basket, pencak silat, wushu, dan

lain sebagainya. Sepakbola adalah olahraga yang paling disukai dunia. Karena semua kalangan baik anak, dewasa maupun tua, bahkan tanpa membedakan pria dan wanita, sangat mengemari. Dalam permainan sepakbola membutuhkan banyak energi dan kebugaran tubuh, kepintaran di dalam lapangan untuk memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya.

Atlet sepak bola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola, gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola (Priawan, 2018). Selain harus menguasai teknik dasar dalam sepakbola, atlet sepakbola juga dituntut harus mempunyai kapasitas daya tahan pernafasan (VO_2Max) yang baik sehingga tubuh dapat menghasilkan energi yang diperlukan untuk kerja fisik yang cukup lama dengan intensitas tinggi. Hal ini dikarenakan lamanya waktu dalam pertandingan sepakbola adalah 90 menit yang dibagi menjadi dua babak, yang setiap babakanya berdurasi 45 menit.

Klub Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang yang berada di Sidikalang Kabupaten Dairi, merupakan salah satu wadah untuk menampung bakat dan minat khususnya sepakbola di Kabupaten Dairi. Berdasarkan observasi peneliti yang dilaksanakan pada hari Kamis 30 November 2023 pada pukul 15.00 - 17.00 di lapangan sudirman. Di SSB Putra Kalang mempunyai program latihan 4 kali dalam seminggu (Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu), dengan durasi latihan 120 menit

tepatnya pada pukul 15.00 – 17.00.

Pada hari Minggu 3 Desember 2023, peneliti melaksanakan observasi yang dimana SSB Putra Kalang Usia 16 tahun melaksanakan latihan ujicoba melawan SSB Sinar Muda Usia 16 tahun. Peneliti menyaksikan dan melihat jalannya pertandingan, SSB Putra Kalang Usia 16 tahun harus menerima hasil seri saat berhadapan dengan SSB Sinar Muda Usia 16 tahun. Peneliti menilai pemain kurang mampu menampilkan kemampuan maksimal saat pertandingan berlangsung babak kedua. Pada pertandingan tersebut SSB Putra Kalang sempat unggul 2 gol babak pertama. Memasuki babak kedua gol tercipta dari pihak lawan. Hal ini dikarenakan SSB Putra Kalang kehilangan konsentrasi akibat kelelahan sehingga performa para pemain menurun. Setelah pertandingan selesai peneliti melakukan wawancara dengan Hendra Natal Silaban selaku pelatih dari SSB Putra Kalang, hal itu disebabkan karena rendahnya daya tahan pemain terutama daya tahan *VO₂Max* atau kemampuan paru-paru dalam menghirup oksigen secara maksimal, dimana pada akhirnya berpengaruh terhadap performa para pemain.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik di SSB Putra Kalang mengenai *VO₂Max* untuk mengetahui lebih jelasnya apakah pemain SSB Putra Kalang Usia 16 tahun memiliki daya tahan *cardio respiratory*, khususnya kemampuan pemain dalam menghirup oksigen dalam jumlah yang banyak (*VO₂Max*). Peneliti telah melakukan tes lari 1.600 meter dilapangan sudirman.

Berdasarkan hasil test pendahuluan yang telah dilaksanakan peneliti berinisiatif mengambil judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Play* Dan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Atlet Sepakbola Usia 16

Tahun Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah maka masalah yang dapat diteliti sebagai berikut:

1. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun mudah mengalami kelelahan dalam bermain sepakbola
2. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun masih kurang dalam latihan fisik?
3. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun kurang maksimal dalam bermain 2 babak?
4. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun mengalami penurunan kondisi fisik saat musuh bermain dengan tempo cepat?
5. Apakah sudah ada program latihan yang terukur untuk meningkatkan *VO2Max* dari pelatih?
6. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun sudah pernah diberikan latihan *Continuous Running*?
7. Apakah Atlet SSB Putra Kalang Usia 16 tahun sudah pernah diberikan latihan *Speed Play*?
8. Apakah latihan *Continuous Running* dapat meningkatkan *VO2Max* pada atlet sepakbola usia 16 tahun SSB Putra Kalang tahun 2024?
9. Apakah latihan *Speed Play* dapat meningkatkan *VO2Max* pada atlet sepakbola usia 16 tahun SSB Putra Kalang tahun 2024?

10. Manakah metode latihan yang paling baik antara *Speed Play* terhadap *Continuous Running* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet sepakbola usia 16 tahun SSB Putra Kalang tahun 2024?
11. Faktor apa saja yang mempengaruhi latihan ?

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan pembahasan masalah dalam penelitian ini, maka penulis berfokus pada latihan manakah yang lebih signifikan yaitu “Perbedaan pengaruh latihan *speed play* dan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepak bola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.”

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *speed play* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepak bola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024?
2. Apakah ada pengaruh latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepak bola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *speed play* dengan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Apakah Ada Pengaruh Latihan *Speed Play* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.
2. Untuk Mengetahui Apakah Ada Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.
3. Untuk Mengetahui Manakah Yang Lebih Berpengaruh Secara Signifikan Antara Latihan *Speed Play* Meter Dan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024

1.6. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Menambah wawasan bagi penulis tentang pengaruh latihan *speed play* dan *continuous running* dapat meningkatkan daya tahan *VO₂Max* pada atlet sepakbola.
2. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan dalam kegiatan latihan dan pembinaan prestasi olahraga bahwa latihan *speed play* dan *continuous running* dapat meningkatkan daya tahan *VO₂Max* pada atlet sepakbola, khususnya pada Sekola Sepakbola (SSB) Putra Kalang.
3. Sebagai bahan masukan pertimbangan bagi peneliti lainnya dalam melakukan penelitian pada masalah yang sama ditempat yang berbeda.