

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendekatan ilmiah sangat diperlukan dalam masa pembaharuan dan pembangunan sekarang ini untuk memecahkan berbagai masalah dalam berbagai bidang, termasuk bidang keolahragaan. Olahraga sebagai bidang lintas sektoral dapat memanfaatkan berbagai ilmu pengetahuan seperti, anatomi, biomekanika, fisiologi, ilmu pendidikan, ilmu gizi, psikologi, perkembangan gerak, ilmu kepelatihan dan lain sebagainya.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik.

Selain hal tersebut, salah satu manfaat olahraga yang paling mendasar adalah sebagai tempat ajang prestasi yang dapat dijadikan alat dalam meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pembentukan sumber daya manusia olahraga Indonesia yang berbakat, berkualitas, berdisiplin tinggi serta berkompetensi dari aspek fisik maupun mental harus dipersiapkan dan diberdayakan semaksimal mungkin agar dapat bersaing diajang kompetisi nasional maupun internasional.

Untuk mendapatkan suatu prestasi maksimal tidak mudah, diperlukan latihan yang keras dan berkesinambungan. Prestasi dalam berbagai cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, dengan ini maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet dikemukakan oleh Sajoto (1988:58) adalah :

1. Daya tahan (*endurance*)
  - a. daya tahan otot (*local endurance*)
  - b. daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*)
  - c. daya ledak otot (*muscular power*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Keseimbangan (*balance*)
6. Koordinasi (*coordination*)
7. Kelincahan (*agility*)
8. Ketepatan (*accuracy*)
9. Reaksi (*reaction*)

Seperti halnya cabang olahraga sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik dan prima agar dapat mencapai prestasi maksimal baik prestasi nasional maupun internasional. Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, yang dimainkan di lapangan terbuka yang dapat dimainkan oleh semua kalangan usia dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang. Bahkan orang bukan saja gemar memainkannya, tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Bahkan pada saat sekarang, sebagian lahan yang kosong mereka gunakan sebagai tempat bermain sepakbola, bahkan kadang-kadang sawah yang kering pun digunakan sebagai tempat lapangan bermain sepakbola.

Pada umumnya, perkembangan sepakbola dunia sudah maju dan sangat cepat dalam perkembangannya. Berkaca dari kemajuan sepakbola yang semakin pesat, peneliti melihat perkembangan SSB di Labuhan Batu khususnya di SSB Bintang Utara Prestasi yang dicapai oleh SSB tersebut kurang memuaskan dari setiap kejuaraan yang mereka ikuti.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih SBB Bintang Utara Labuhan Erik Sahata pada Senin, 01 April 2013, bahwa pemain sepakbola SBB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun, belum memiliki kemampuan fisik yang baik khususnya daya tahan aerobik (*Vo2Max*). Hal ini terlihat saat mengikuti kejuaraan banyak atlet yang mudah kelelahan, sehingga disetiap kejuaraan atlet SBB Bintang Utara Labuhan Batu belum dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik.

Seperti yang kita ketahui daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk mengembangkan elemen kondisi fisik yang lain. Khususnya daya tahan *cardiovascular* (aerobik), yang diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. Dan jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia, tanpa jantung manusia tidak dapat melakukan apapun yang diinginkan.

Hal ini terjadi karena rendahnya kapasitas asupan *oksigen* ( $VO_{2max}$ ) dalam tubuh atlet yang akhirnya mengakibatkan cepatnya tingkat kelelahan yang dialami atlet pada saat bermain. Dimana *oksigen* merupakan bahan bakar bagi tubuh kita, dan *oksigen* sangat dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas ringan ataupun berat. Seperti yang dikemukakan oleh Guyton (1983:7) bahwa “ $VO_{2max}$  adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan *oksigen* selama berolahraga”.

Dengan demikian semakin banyak *oksigen* yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam melakukan aktivitas sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya semakin sedikit. Maka, semakin tinggi  $VO_{2max}$ , seorang atlet yang bersangkutan juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa.

Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi maka seseorang perlu dilatih kemampuan fisik, karena tanpa memiliki kondisi fisik yang baik tidak mungkin mencapai prestasi yang diharapkan. Sebagaimana dikatakan Harsono (1988:153) bahwa “kalau kondisi fisik baik akan ada peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, ekonomi gerak yang lebih baik, pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan”.

**Tabel.1 Data Tes Pendahuluan  $VO_{2max}$  Atlet SBB Bintang Utara Labuhan Batu Usia 13-15 Tahun Rabu, 03 April 2013**

| No                                 | Nama           | Jarak Tempuh (meter)        | $VO_{2Max}$ (mls/kg/min)   |
|------------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1                                  | Fahmi A        | 2100                        | 35,66                      |
| 2                                  | Erlangga       | 2000                        | 33,42                      |
| 3                                  | Akram Maulana  | 2100                        | 35,66                      |
| 4                                  | Apandi         | 2125                        | 36,21                      |
| 5                                  | M. Safii       | 1910                        | 31,41                      |
| 6                                  | Zainul F       | 1990                        | 33,20                      |
| 7                                  | Ahmad Zaki     | 2125                        | 36,21                      |
| 8                                  | Pajar Nugraha  | 2100                        | 35,66                      |
| 9                                  | Dino Syahputra | 1995                        | 33,31                      |
| 10                                 | Reza Ade       | 1890                        | 30,96                      |
| Nilai Rata-Rata<br>$\frac{B}{N} =$ |                | $\frac{20335}{10} = 2033,5$ | $\frac{341,7}{10} = 34,17$ |

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pendahuluan pada Rabu, 03 April 2013, diketahui bahwa nilai rata-rata ( $VO_{2max}$ ) atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013 adalah 34,17 mls/kg/min dengan rata rata jarak yang ditempuh adalah 2.033,5 m. Nilai diatas adalah sebagai acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Untuk itu peneliti berupaya untuk meningkatkan  $VO_{2max}$  atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013 sebesar **10%** dari kemampuan awal dan atlet dianggap tercapai setelah



mencapai/melewati target personal atlet tersebut dan untuk peningkatan atlet secara klasikal/kelompok yaitu sebesar **80%** dari jumlah keseluruhan atlet yang mencapai/melewati target personal pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013 yang berjumlah 10 atlet.

Berdasarkan data pengamatan peneliti kondisi fisik khususnya daya tahan anaerobik (*VO<sub>2</sub>max*) masih perlu ditingkatkan. Untuk itu peneliti memberikan suatu latihan yang diharapkan dapat meningkatkan *VO<sub>2</sub>max* atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun dan peneliti juga mencoba untuk memberikan latihan dengan menggunakan metode *interval training*.

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval*, berupa masa-masa istirahat. Misalnya, lari-istirahat-lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. *Interval training* merupakan latihan yang dapat mengetahui secara tepat, dapat melihat lebih cepat (meningkatkan energi dan kondisi dapat dilakukan secara efisien). Dengan melakukan latihan ini secara teratur dan berkesinambungan maka diharapkan dapat meningkatkan *VO<sub>2</sub>max* pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu putra usia 13-15 tahun 2013.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan *VO<sub>2</sub>max* atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013?
2. Apakah dengan metode *interval training* dapat meningkatkan *VO<sub>2</sub>max* pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013?

3. Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan  $VO_{2max}$  pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013?
4. Seberapa besar pengaruh metode *interval training* dalam meningkatkan  $VO_{2max}$  pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah. Permasalahan pokok dalam penelitian ini terdapat dalam variabel bebas dan terikat. Adapun pembatasan masalah pada variabel bebas adalah Penggunaan Metode *Interval Training* Pada Atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun 2013. Sedangkan variabel terikat adalah  $VO_{2max}$ .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian – uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah Metode *Interval Training* Dapat Meningkatkan  $VO_{2max}$  Pada Atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu Usia 13-15 Tahun 2013?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk Meningkatkan  $VO_{2max}$  Melalui Metode *Interval Training* Pada Atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu Usia 13-15 Tahun 2013”.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi pelatih:

- Dapat memberikan informasi tentang bagaimana meningkatkan prestasi atlet.
- Sebagai bahan masukan pelatih dalam memilih alternatif metode latihan yang akan dilakukan.
- Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya sebagai pelatih secara profesional, terutama dalam pengembangan prestasi maksimal atlet.
- Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan metode *interval training* dalam bentuk variasi latihan yang berbeda.

### 2. Bagi atlet:

- Sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan prestasi.
- Memberikan pengetahuan dan penjelasan tentang metode *interval training* dalam upaya meningkatkan prestasi khususnya dalam pengembangan kondisi fisik.

### 3. Bagi mahasiswa:

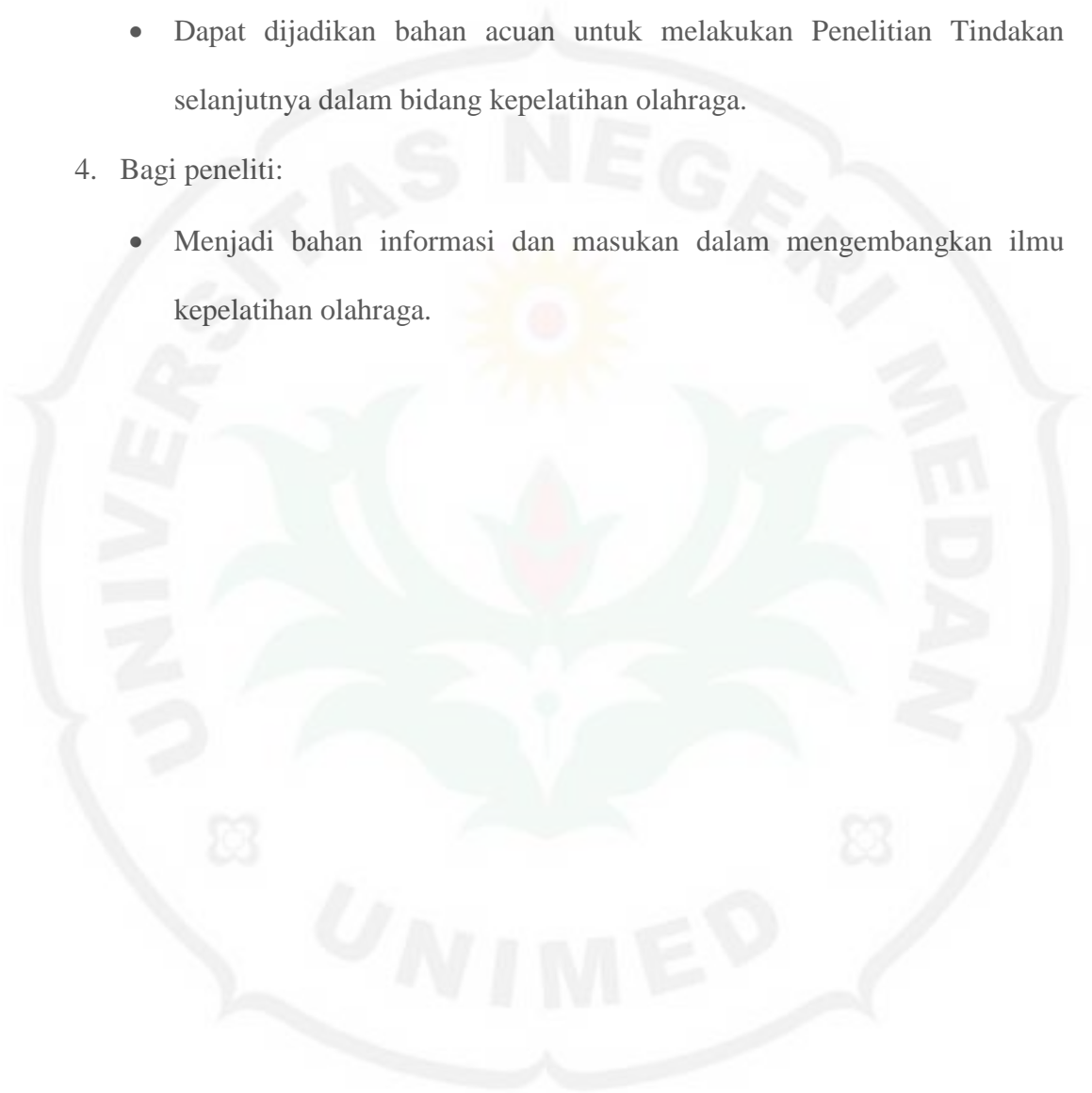
- Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode latihan.
- Memberikan informasi tentang penggunaan metode *interval training* dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya peningkatan *VO2max* dalam pengembangan olahraga sepakbola.



- Dapat dijadikan bahan acuan untuk melakukan Penelitian Tindakan selanjutnya dalam bidang kepelatihan olahraga.

4. Bagi peneliti:

- Menjadi bahan informasi dan masukan dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY