

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu komponen penting yang sangat di butuhkan oleh tubuh manusia agar memiliki tubuh yang sehat, baik sehat jasmani dan rohani. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Olahraga juga sebagai penyalur hobi, rekreasi dan juga sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan diberbagai *even* olahraga atau pesta olahraga, untuk menjadi atlet berprestasi maka seorang atlet harus melakukan latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Atlet sepak bola merupakan salah satu dari sebagian besar kelompok atlet yang ada di Indonesia, sedangkan Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki potensi untuk mencetak bibit-bibit atlet berbakat. Salah satunya adalah sekolah sepak bola *Perfect Unimed*.

Dalam permainan sepak bola, daya tahan merupakan faktor yang sangat penting dalam sepak bola karena menggunakan waktu yang lama, untuk dapat melakukan olahraga dalam durasi lama, maka kebutuhan energi harus terpenuhi energi ini disediakan dan dipenuhi dalam bentuk ATP (*adenosin triphosphate*). Tingkat VO_2 maks pemain sepak bola harus tinggi sebab VO_2 Maks merupakan indikator tingkat daya tahan seseorang pemain dalam bertanding sepak bola.

Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Dalam sepakbola tim yang berisikan masing-

masing sebelas orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua lengan dan tangan, hanya ada satu pemain dari kedua tim yang di perbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan dalam area terbatas sekitar gawang. Pemain ini disebut kiper atau penjaga gawang. Dengan kombinasi antara bermain bertahan dan menyerang, permainan sepakbola ini sangat menarik untuk di mainkan, bermain sepakbola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Diperbolehkan bermain keras tetapi hal ini dilakukan dalam batas nilai-nilai sportifitas dan bersih.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit pemain yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi pemain semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada *event* tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus di perhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Daya tahan adalah unsur dasar dalam penampilan setiap cabang olahraga tentunya dalam cabang olahraga sepak bola, karena dalam permainan sepak bola menggunakan waktu yang lama, daya tahan merupakan faktor yang sangat penting dalam sepak bola. Daya tahan dapat diperbesar dengan latihan yang di rencanakan untuk meningkatkan kemampuan sistem peredaran darah dan untuk mengantarkan oksigen ke otot-otot memerlukan oksigen untuk membakar bahan bakar secara efisien (Sadoso : 42).

Untuk meningkatkan daya tahan biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan daya tahan yang terdiri dari latihan: *fartlek* dan *interval training*.

Fartlek. Sistem latihan *fartlek* atau “*speedplay*” yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, adalah suatu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara, kondisi tubuh seseorang, *fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama untuk cabang olahraga memerlukan daya tahan. *Fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya.

Interval training. Sesuai dengan namanya, interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi misalnya lari, istirahat – latihan – istirahat – dan seterusnya (Harsono: 156)

Saat ini perkembangan sepakbola di Indonesia sangat berkembang khususnya di kota Medan ditunjukkan dari banyaknya sekolah-sekolah sepakbola

yang berdiri di hampir seluruh kecamatan bermunculan sekolah-sekolah sepakbola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing didaerah maupun skala nasional.

Berdasarkan *survey* dan juga konsultasi yang saya lakukan dengan pelatih sepak bola Perfect Unimed, belum pernah dilakukan penelitian yang lebih dalam mengenai tingkat VO_2 Maks sekolah sepak bola Perfect Unimed, sekolah sepak bola (SSB) Perfect Unimed, merupakan salah satu wadah pembinaan sepakbola dikota medan khususnya di Universitas Negeri Medan. Sekolah sepakbola (SSB) ini memiliki pelatih dan asisten pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari pihak Universitas Negeri Medan. Sekolah sepakbola (SSB) sendiri terbentuk dengan sarana dan prasarana lengkap dibawah naungan Universitas Negeri Medan. Dan memiliki visi dan misi yang sangat baik unntuk menjadikan SSB Perfect Unimed menjadi salah satu pusat pembinan pemain sepakbola generasi muda dan pencetak level Nasional.

Berdasarkan pengamatan langsung dalam setiap latihan para siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Perfect Unimed latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu yaitu setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, pukul 16.00 – 18.00 WIB. Hal inilah menjadi perhatian utama pelatih karena hanya dipegang oleh satu pelatih

dan beberapa asisten pelatih, dimana pelatih melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya pemain- yang unnggul memiliki *VO₂ Maks*, daya tahan, kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai *VO₂ Maks*, daya tahan, kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai sehingga mulai saat ini tingkat *VO₂ Maks*, daya tahan, kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Dalam prinsipnya latihan untuk meningkatkan *VO₂ Maks* dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihanya. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: Tingkat *VO₂ Maks* siswa SSB Perfect Unimed usia 12 -14 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah maka dapat di defenisikan beberapa masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut : 1). Bagaimanakah tigtat *VO₂ Maks* siswa (SSB) Perfect Unimed usia 12-14 tahun? 2). Apakah latihan mempengaruhi tingkat *VO₂ Maks* siswa (SSB) Perfect usia 12 - 14 tahun ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari adanya salah panafsiran dan sekaligus membuat sasaran bahasan menjadi lebih fokus maka perlu dibuat pembatasan masalah.

Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah bagaimanakah Tingkat VO_2 Maks siswa (SSB) Perfect Unimed usia 12 - 14 tahun ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimanakah tingkat VO_2 Maks siswa (SSB) Perfect Unimed usia 12 - 14 tahun ?.

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimanakah tingkat VO_2 Maks siswa (SSB) Perfect Unimed usia 12 – 14 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Menambah dan memperluas wawasan peneliti tentang prosedur pelaksanaan tes VO_2 Maks pada siswa SSB Perfect Unimed.
2. Dapat dijadikan sebagai salah satu acuan untuk bahan penelitian dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi.
3. Sebagai bahan masukan dan sebagai referensi bagi semua pihak terutama bagi siswa-siswa SSB untuk menambah wawasan yang lebih luas lagi.
4. Hasil penelitian ini dapat memberi informasi bagi siswa-siswa SSB Perfect Unimed tentang hasil VO_2 Maks mereka.
5. Hasil penelitian ini dapat memberi informasi bagi orang tua siswa-siswa SSB Perfect Unimed tentang hasil VO_2 Maks anak mereka.
6. Hasil penelitian ini dapat memberi informasi bagi pelatih siswa-siswa SSB Perfect Unimed tentang hasil VO_2 Maks mereka.