

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Fedburner : 2012, apa itu olahraga, dalam <http://www.pengertianahli.com/pengertianolahraga.html>).

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal menurut Mutohir dan Muksum (2007).

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi. Lukmananto (2011) dalam meraih prestasi olahraga dibutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga. Sajoto (1988). Sehingga peranan kondisi fisik merupakan syarat utama dalam menunjang prestasi

pemain. Pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

Jadi, tujuan olahraga ada bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabang olahraga yang diminati. Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim. Olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olah raga hoki.

Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima atlet dalam cabang olahraga yang diklarifikasikan menjadi empat (4) aspek yaitu; (1) Aspek biologis yang meliputi (a) Potensi atau kemampuan dasar tubuh terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung-paru, kelentukan, keseimbangan ketepatan, dan kesehatan dalam olahraga, (b) Fungsi organ-organ tubuh, (c) Postur dan struktur tubuh, (d) Gizi. (2) Aspek Psikologis meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf. (3) Aspek Lingkungan meliputi: sosial, sarana dan prasarana, cuaca, keluarga. (4) Aspek Penunjang meliputi: pemain sepakbola diharapkan senantiasa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sebagai upaya meningkatkan ketrampilan teknik dan taktik disamping kemampuan-kemampuan yang lain.

Permainan sepak bola memerlukan keterampilan yang baik serta dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya tahan anaerobik dan aerobik. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai

kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Disini pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dengan hasil kemenangan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti saat menjalani pertandingan sampai waktu yang ditentukan berakhir. Program latihan yang baik juga perlu dilakukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh Iriyanto (2004).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Semua pemain sepak bola harus mempunyai kebugaran fisik yang diatas rata-rata, karena sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 45 menit x 2 atau 90 menit lamanya. Sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik diperlukan kebugaran fisik yang prima. Menurut Batty dan Eric G. (1986) sepak bola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sebaik-baiknya, karena salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak bola adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik merupakan komponen yang penting pada pemain sepak bola. Menurut pendapat Sumosardjuno (1995) seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya kedua macam energi anaerobik dan aerobik tidak dapat dipisah-pisahkan secara mutlak selama aktivitas berlangsung. Dikarenakan sistem energi merupakan serangkaian proses pemenuhan kebutuhan tenaga yang secara terus menerus berkesinambungan dan saling bergantian agar tubuh dapat melakukan gerak atau aktivitas fisik Sukadiyanto (2011).

Untuk mengetahui kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik perlu diadakan tes pengukuran tingkat daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang.

Dari hasil survey pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang bahwa masih ada pemain di temukan sebagian besar pemain sepak bola yang kondisi fisiknya bisa dikatakan kurang. Ini terlihat pada saat main (latihan) dalam waktu kurang lebih 20 menit sebagian ada yang sudah ijin minum dan banyak pemain mulai berjalan pada saat bermain.

Dari permasalahan di atas bermaksud untuk mengetahui informasi atau memberi gambaran tentang kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang.

Berdasarkan pentingnya kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola. Maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang. Sehingga diharapkan menjadi gambaran tentang kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik pada pemain sepakbola SMK Cerdas Murni Deli Serdang.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah kebugaran mempengaruhi daya tahan anaerob dan daya tahan aerob pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang?
2. Apakah aktivitas fisik mempengaruhi daya tahan anaerob dan daya tahan aerob pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang?
3. Faktor – faktor apa sajakah yang mempengaruhi daya tahan anaerob dan daya tahan aerob pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang ?
4. apakah daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang lebih dominan pada pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang.

1.3 Batasan Masalah

Untuk mencegah penafsiran – penafsiran dan untuk mempertegas sasaran yang ditelitian ini dikiranya perlu diadakannya suatu pembatasan penelitian.

Dalam penelitian ini yang akan di teliti adalah

“ Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang”.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan sari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik pada pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakan penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pelatih, Siswa Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang agar :

1. Memberikan informasi mengenai daya tahan anaerob dan daya tahan aerob pada pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang
2. Menjadi masukan dan informasi bagi para pelatih, siswa dan ilmuan
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya olahraga sepak bola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik.