

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang di arahkan menuju kepada kesehatan jasmani dan rohani masyarakat serta di tunjukkan kepada pembentukan watak dan keperibadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi, sehingga olahraga memiliki peranan yang cukup vital dalam pembentukan karakter suatu bangsa, seperti cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu permainan beregu yang masing-masing terdiri atas 11 (sebelas) pemain yang satu diantaranya adalah penjaga gawang, Hampir seluruh permainan dimainkan dengan kaki, namun kadangkala menggunakan kepala dan dada. Khususnya penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan di daerah kotak enam belas meter atau area terlarang. Permainan sepakbola dapat dimainkan di lapangan terbuka dan lapangan tertutup yang dimainkan oleh semua kalangan usia. Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks dari segi kegiatannya. Seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan baik apabila menguasai tehnik dasar permainan dengan baik.

Seperti yang dikemukakan oleh Remy Muchtar (1989 : 14) kemampuan menguasai permainan sepakbola adalah: menendang bola, menahan bola, menyundul bola, menggiring bola, merebut bola, melempar bola, dan tehnik-tehnik penjaga gawang, tehnik-tehnik dasar tersebut harus dikuasai oleh

seorang pemain sepakbola untuk menguasai tehnik dasar tersebut seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Sepakbola adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang pelaksanaannya memerlukan komponen kondisi fisik, adapun komponen komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1988:57) bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari : 1.Kekuatan 2.Daya tahan 3.Daya ledak 4.kecepatan 5.Keseimbangan 6.Kelincahan 7. Koordinasi 8.Kelentukan 9.Ketepatan, dan 10.Reaksi dari semua komponen diatas sangat berperan untuk atlet sepakbola dalam melakukan setiap tehnik – tehnik dasar sepakbola.

Dalam sepakbola untuk melaksanakan teknik–teknik dasar sepakbola tersebut tentu sangat memerlukan unsur- unsur kondisi fisik termasuk daya tahan ( $VO_2$  Max) yang baik, agar tehnik-tehnik tersebut dapat dilakukan dengan maksimal. Seperti yang dikatakan Harsono (1988:155)  $VO_2$  Max merupakan salah satu unsur penting dari keseluruhan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan atlet, karena  $VO_2$  Max merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan atau aktifitas.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Khususnya cabang olahraga sepakbola yang mengalami kemajuan yang sangat pesat, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon olahragawan yang berbakat yaitu berdirinya

sekolah sepakbola di setiap daerah di Indonesia khususnya di di Humbang Hasundutan salah satunya sekolah sepakbola Doloksanggul Junior.

Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior adalah salah satu dari sekian banyak SSB yang ada di Humbang Hasundutan. Sekolah Sepakbola Doloksanggul ini dilatih oleh Pelatih Marfan Lumbanbatu Spd. Sekolah Sepakbola ini sudah banyak mengalami perkembangan dan telah banyak mengikuti pertandingan sepakbola, dan tidak tanggung-tanggung sebagian besar atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul ini menjadi pemain Divisi III Nasional membawa Kabupaten Humbang Hasundutan yang dilaksanakan di Asahan, namun pada saat itu atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul belum bisa berbuat banyak karena mereka harus menelan kekalahan di putaran pertama, seiring dengan kekalahan yang dialami oleh tim sepakbola Humbang Hasundutan. Maka dilakukanlah pelatihan yang terus-menerus kepada atlet terutama pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Sekolah Sepakbola Doloksanggul yaitu pelatih Marfan Lumbanbatu pada tanggal 25 agustus 2012 bahwa Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior ini mempunyai banyak atlet yang di kategorikan dengan usia yaitu U- 10 -13, U- 14-15, U- 16 dan dari hasil wawancara tersebut penulis mendapatkan informasi bahwa atlet yang usia 16 tahun ada sekitar 15 orang, dan di mana latihan dilakukan sebanyak 5 kali dalam satu minggu. Tujuan dari Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior ini adalah bukan hanya untuk melatih anak-anak untuk mampu bermain sepakbola dan juga

sebagai bibit atlet masa depan Humbang Hasundutan yang mampu bersaing hingga keluar Humbang Hasundutan.

Namun bukan berarti Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior tidak punya masalah, seperti yang di katakan oleh pelatih marfan saat wawancara, beliau mengatakan disetiap atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior melakukan ujicoba melawan sekolah sepakbola lain selalu kebobolan bahkan dari sekian banyak uji coba yang di lakukan kebanyakan mengalami kekalahan. gol tersebut terjadi di menit-menit akhir pertandingan dan gol tersebut terjadi akibat kesalahan pemain seperti kesalahan passing bola, kontrol bola yg tidak bagus bahkan kebanyakan atlet sekolah sepakbola Doloksanggul Junior tersebut kalau sudah di menit-menit ahir mereka tidak bisa lagi berlari, karena jelas kita ketahui bahwasanya daya tahan seorang atlet sangat berpengaruh terhadap konsentrasi dan mental atlet. Dari hasil tersebut pelatih dan penulis melakukan tes awal untuk mengetahui lebih jelas permasalahan yang ada di sekolah sepakbola Doloksanggul Junior tersebut yaitu dengan menggunakan tes Balke atau lari 15 menit.

**Tabel.1 Data Tes Awal  $VO_2$  MAX Atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbanghasundutan.**

NO.	Nama	Tempat, tanggal lahir	Lama Latihan	Lari 15 Menit( Lutan, dkk)		
				Jarak tempuh (meter)	$VO_2$ MAX	Keterangan
1.	Maju simanullang	Sihite, 21 September, 1996	4 Tahun	3455	(50,041ml .kg/min)	Sedang
2.	Roberto simamora	Hutaraja, 22 oktober, 1996	4 Tahun	3789	(53,872ml .kg/min)	baik
3.	Jevigusti manalu	Purba, 26 September, 1996	3 Tahun	3395	(49,353ml .kg/min)	sedang
4.	Kristovel sihite	Sirisirisi 30, Agustus, 1996	3 Tahun	3695	(52,550ml .kg/min)	sedang
5.	Batara simanullang	Matiti, 9 September, 1996	5 Tahun	3763	(52,182ml .kg/min)	sedang
6.	Yoko simamora	Pasar baru, 21 Desember, 1996	5 Tahun	3665	(52,334ml .kg/min)	sedang
7.	Yan riski tobing	Lbn tobing, 16 Agustus, 1996	5 Tahun	3595	(51,648ml .kg/min)	baik
8.	Ramses	Pangaloan,19 September, 1996	3 Tahun	3560	(51,245ml .kg/min)	sedang
9.	Jefri sihotang	Pasaribu, 21 November, 1996	3 Tahun	3670	(52,506ml .kg/min)	sedang
10.	Ebenejer munthe	Janji, 27 November, 1996	4 Tahun	3390	(49,296ml .kg/min)	Sedang



11.	Andi purba	Purba dolok,6 Desember, 1996	5 Tahun	3402	(49,433ml .kg/min)	Sedang
12.	Briston	Sihite1, 10 Desember, 1996	4 Tahun	3556	(51,648ml .kg/min)	sedang
13.	Morrow situmorang	Lumban hariara, 8 Oktober, 1996	4 Tahun	3790	(53,882ml .kg/min)	sedang
14.	Samuel manalu	Purba Manalu, 7 November, 1996	5 Tahun	3670	(52,506ml .kg/min)	sedang
15.	Davit sihite	Sihite2, 28 Oktober, 1996	4 Tahun	3544	(51,061ml .kg/min)	sedang

Kategori	Nilai	
	Putra	Putri
Sempurna	>59	>53
Baik Sekali	56 - 58	42 - 52
Baik	53 - 55	45 - 47
Sedang	50 - 52	43 - 44
Kurang	< 49	< 43

**Tabel 2. Norma penilaian  $VO_2$  MAX (Rusli Lutan, dkk 1988:40)**

Setelah peneliti melakukan tes awal pada atlet sekolah sepakbola dengan menggunakan alat ukur tes Balke atau lari dengan 15 menit, maka Nampak jelas bahwasanya sekolah sepakbola doloksanggul junior memiliki masalah  $VO_2$  MAX dengan persentase yang masuk kategori kurang tidak ada atau 0%, kategori sedang 13 orang atau 86,7%, dan kategori baik ada 2 orang atau 13,3%, kategori baik sekali tidak ada atau 0%, dan kategori sempurna tidak ada atau 0%.

Berdasarkan hasil tes awal dan hasil wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa  $VO_2$  Max SSB Doloksanggul Junior masih dalam kategori sedang sehingga masih perlu di tingkatkan karena dalam cabang olahraga sepakbola  $VO_2$  Max sedang saja belum memenuhi, dimana dalam sepakbola ada gerakan berlari, lari sprint, jonging, lompat, cast body. maka untuk meningkatkan  $VO_2$  Max atlet sepakbola diperlukan metode yang pas dan tentunya latihan untuk meningkatkan dan memperbaiki  $VO_2$  Max seperti : latihan dengan menggunakan *circuit training*, *interval training*, *weight training*, *farlek*, *plyometrik*. Dalam hal ini latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2$  Max atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior salah satunya adalah dengan menggunakan metode *interval training*, seperti yang dikatakan Harsono(1988:157) *interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya yang positif terhadap terhadap daya tahan dan stamina.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya peningkatan  $VO_2$  Max melalui metode interval training pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Humbang Hasundutan tahun 2013. Penelitian ini di rencanakan pada awal bulan Februari tahun 2013 dan dilakukan di lapangan

sepak bola Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior dan dilaksanakan selama 1 bulan.

Dengan adanya tes awal tersebut pelatih dan peneliti menyimpulkan bahwa ada masalah yang akan di benahi di tim U- 16 tersebut yaitu kurang nya  $VO_2 Max$  (daya tahan) para atlet. Akan tetapi masalah itu bukan tidak bisa dipecahkan.

Maka untuk meningkatkan  $VO_2 Max$  atlet sepakbola diperlukan metode yang pas dan tentunya latihan untuk meningkatkan dan memperbaiki  $VO_2 Max$  seperti : latihan dengan menggunakan *circuit training*, *interval training*, *weight training*, *farlek*, *plyometrik*. Dalam hal ini latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2 Max$  atlet SekolahSepakbola Doloksanggul Junior salah satunya adalah dengan menggunakan metode *interval training*, seperti yang dikatakan Harsono(1988:157) *interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya yang positif terhadap terhadap daya tahan dan stamina.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya peningkatan  $VO_2 Max$  melalui metode interval training pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Humbang Hasundutan tahun 2013. Penelitian ini di rencanakan pada awal bulan Februari tahun 2013 dan dilakukan di lapangan sepak bola Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior dan dilaksanakan selama 1 bulan.



## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan  $VO_2 MAX$  atlet SSB'D Junior U-16 Humbang Hasundutan?
2. Bagaimana cara meningkatkan  $VO_2 MAX$  atlet SSB'D Junior U-16 Humbang Hasundutan?
3. Metode latihan apakah yang dapat meningkatkan  $VO_2 MAX$  SSB'D Junior U-16 Humbang Hasundutan?
4. Apakah dengan menggunakan latihan *interval training* dapat meningkatkan  $VO_2 MAX$  atlet SSB'D Junior U-16 Humbang Hasundutan?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari intersepsi yang berbeda dan masalah yang lebih luas maka penulis perlu melakukan pembatasan masalah, adapun batas masalah yang akan di teliti adalah: upaya meningkatkan  $VO_2 MAX$  dengan menggunakan latihan *interval training* pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan U-16 Tahun 2013.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

Bagaimanakah meningkatkan  $VO_2$  MAX atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan U-16 Tahun 2013 dengan menggunakan latihan Interval Training ?

#### **E. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan  $VO_2$  MAX atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan U-16 Tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun mamfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih sepakbola untuk meningkatkan  $VO_2$  MAX dengan latihan *interval training*.
2. Sebagai bahan informasi bagi insan olahraga dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi Pembina cabang olahraga sepakbola terutama untuk pelatih sekolah sepakbola Doloksanggul Junior.