

## **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. 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 (*mascular 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 yang kita ketahui daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan 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.

Penyebab terjadinya hal tersebut dikarenakan rendahnya asupan kapasitas asupan oksigen (*VO2Max*) 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 aktifitas ringan ataupun berat. Seperti yang dikemukakan

oleh Guyton (1983:7) bahwa : “*VO2Max* adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga”.

Semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam melakukan aktifitas sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya semakin sedikit. Maka, semakin tinggi *VO2Max*, 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”.

Cabang olahraga sepakbola seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dan prima agar dapat mencapai prestasi maksimal baik prestasi nasional. 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 memasukkan 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.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Utara sudah semakin pesat dengan diikuti oleh perkembangan sepakbola didaerah-daerah. Berkaca dari kemajuan sepakbola di Sumatera Utara yang semakin pesat, peneliti melihat perkembangan SSB di Langkat khususnya di SSB Daun Emas. Prestasi yang dicapai oleh SSB tersebut kurang memuaskan dari setiap kejuaraan yang mereka ikuti.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih SSB Daun Emas Stabat Pairun dan Sutrisno pada senin, 14 Juli 2014, bahwa pemain sepakbola SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 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 SSB Daun Emas Stabat belum dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik.

**Tabel. 1 Data Tes Pendahuluan *VO2Max* Atlet SSB Daun Emas Stabat Usia 15-17 Tahun**

NO	Nama	Usia	<i>VO2Max</i>	Kategori
1.	Syahputra	17 Tahun	44,5	Rata-rata
2.	Aditya Sudrajat	17 Tahun	39,2	Rata-rata
3.	M. Irfan	17 Tahun	40,5	Rata-rata
4.	M. Zulkifli	16 Tahun	39,9	Dibawah rata-rata
5.	Aditia Syahputra	16 Tahun	38,5	Dibawah rata-rata
6.	M. Diki	15 Tahun	37,8	Dibawah rata-rata
7.	M. Paris	16 Tahun	36,4	Dibawah rata-rata
8.	Arief	15 Tahun	35,0	Dibawah rata-rata
9.	Arya	15 Tahun	34,3	Kurang sekali
10.	Angga Febri	15 Tahun	33,6	Kurang sekali
11.	Ahmad zaki	17 Tahun	32,9	Kurang sekali
12.	Reza Ade	17 Tahun	31,8	Kurang sekali
13.	Fahmi Fahrezi	16 Tahun	31,8	Kurang sekali
14.	Zainul Arifin	16 Tahun	31,0	Kurang sekali
15.	M. Syafii	16 Tahun	31,0	Kurang sekali
16.	Fendi	15 Tahun	29,5	Kurang sekali
17.	Rudi Irwansyah	16 Tahun	29,5	Kurang sekali
18.	Renaldi	16 Tahun	27,6	Kurang sekali
19.	Toto Prihuda	16 Tahun	26,8	Kurang sekali
20.	Prayogi	15 Tahun	26,8	Kurang sekali

**Tabel. 2 Norma *Bleep Test* Kategori Putra Oleh Heywood (1998)**

Umur	Kurang Sekali	Di Bawah Rata-rata	Rata-rata	Di Atas Rata-rata	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 39.9	40.5 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 39.2	39.9 - 43.3	43.9 - 48.7	49.3 - 52.5	>52.6
30-39	<31.5	31.5 - 38.4	38.5 - 41.8	42.4 - 47.4	48.0 - 51.4	>51.6

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pendahuluan pada Selasa, 10 Juli 2014, terdapat 12 orang (60%) berada pada kategori kurang sekali, 8 orang (40%) berada pada kategori dibawah rata-rata dan rata-rata, tidak seorang pun sampel yang berada pada kategori di atas rata-rata, *excellent* dan *superior*. Nilai di atas adalah sebagai acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

Berdasarkan data pengamatan peneliti kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik (*VO2Max*) masih perlu ditingkatkan. Untuk itu peneliti memberikan suatu latihan yang diharapkan dapat meningkatkan *VO2Max* atlet SSB Daun Emas Stabat Usia 15-17 dan peneliti juga mencoba untuk memberikan latihan dengan menggunakan metode *interval training* dan *circuit 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. Sedangkan *circuit training* adalah suatu latihan yang terdiri atas beberapa pos dimana setiap pos ditempati seseorang/kelompok dengan bentuk latihan yang berbeda dan pada waktu tertentu dilakukan pergantian tempat. Dengan menggunakan latihan tersebut secara teratur dan berkesinambungan maka

diharapkan dapat meningkatkan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :  
Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan *VO2Max* ? apakah *interval training* dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max* ? apakah *circuit training* dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max* ? seberapa besar pengaruh yang diberikan faktor-faktor tersebut terhadap peningkatan *VO2Max* ? apakah ada faktor lain yang lebih mempengaruhi peningkatan *VO2Max* ?.

### **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan ke fokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan pengaruh *interval training* dengan *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.

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

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diteliti yaitu :

1. Adakah pengaruh dari *interval training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014?
2. Adakah pengaruh dari *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014?
3. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara *interval training* dengan *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014?

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

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari *interval training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara *interval training* dengan *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.



## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih serta para atlet khususnya atlet SSB Daun Emas Stabat hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan atlet.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.