

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia adalah negara kepulauan yang terdiri dari lima pulau, diantaranya sumatra, jawa, sulawesi, kalimantan dan papua dan terdiri dari banyak kepulauan kecil lain nya. Indonesia merupakan sebuah negara kesatuan yang sedang berkembang baik dari segi ekonomi, politik, sosial, pendidikan dan sebagai nya, diantara aspek yang sedang berkembang, maka termasuklah dalam bidang keolahragaan, olahraga di Indonesia khususnya di asia tenggara termasuk dari tingkat prestasi olahraganya menurun di antara negara lainnya yang sedang berkembang. Olahraga di Indonesia khususnya sedang dalam peningkatan mutu pendidikan, tenaga pengajar atau pelatih serta atlet yang berkualitas untuk memajukan bidang keolahragaan di setiap provinsi, kabupaten hingga ke daerah.

Olahraga di Indonesia kini telah tersebar dengan baik ke semua penjuru Indonesia, Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan status kebugaran jasmani para pelakunya. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebugaran umat manusia. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Dalam perkembangan olahraga khususnya dalam aspek prestasi kemampuan seni melatih sangatlah di butuhkan untuk perkembangan olahraga prestasi di Indonesia, pelatih berperan penting dalam kualitas suatu latihan. Pelatih berperan penting dalam peningkatan kualitas kondisi fisik serta teknik taktik di setiap cabang olahragasalahsatunyaadalahsepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun, sepak bola dimulai sejak abad ke- 2 dan 3 sebelum masehi di cina. Dimasa dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dan menendangnya ke jarring kecil. padatahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolahan. Sedangkan di Indonesia sendiri mulai mengenal sepakbola dari bangsa belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dan di bentuk persatuan sepakbola seluruh Indonesia yang di singkat PSSI yang di ketuai Mr. Soeratin Sosro Soegondo,(Muhdhor,Zidane, 2013:09) Pada permainan yang menggunakan lapangan yang luas dimana dalam permainan satu tim terdapat 11 pemain yang memiliki peranan dan posisi masing-masing. Sepak bola memiliki aturan yang di buat oleh FIFA. Sepak bola merupakan permainan yang di batasi dengan waktu yaitu 2 kali 45 menit, maka dari itu dalam sepak bola dibutuhkan kemampuan kondisi fisik terdapat beberapa aspek seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya, dimana setiap komponen memiliki peranan masing-masingdan sepak bola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan daya tahan.

Latihan kondisi fisik memang tidak selalu menjanjikan sukses, namun jika tidak berlatih fisik maka cenderung latihan-latihan yang di lakukan akan mengalami kegagalan. Karena itu latihan kondisi fisik sangatlah wajib di setiap cabang olahraga, khususnya sepak bola yang memerlukan latihan daya tahan. Pada umumnya latihan untuk meningkatkan daya tahan adalah jenis latihan yang cukup berat untuk di laksanakan karena membutuhkan latihan dengan durasi yang lama barulah kemampuan daya tahan dapat meningkat, daya tahan sangat berperan penting bagi olahraga sepakbola karna dalam sebuah permainan ataupun pertandingan pemain di haruskan sanggup bermain dengan durasi yang lama, sehingga pemain dapat memberikan perform yang bagus di lapangan dan dapat melaksanakan strategi dan taktik yang tepat. Daya tahan merupakan factor penting ,namun entah kenapa hal ini kurang dapat perhatian secara porposional. Daya tahan dapat di tingkatan dengan latihan-latihan yang bervariasi, beberapa contoh latihan daya tahan adalah seperti *fartlek*, *interval training*, *continuous run*, *circuit training* dan *cross country*. Namun padahal ini penulis hanya berfokus pada dua latihan yaitu latihan *interval training* dan *continuous run* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan.

Interval training merupakan salah satu model latihan yang sering di jumpai di banyak cabang olahraga, dimana keunikannya dapat di sesuaikan berdasarkan cabang olahraga yang dibutuhkan. Perlu di terangkan bahwa interval atau istirahat ini penting sekali artinya oleh karena *the art of resting* sama pentingnya dengan *the art of training*. (Harsono 1998:157) dimana istirahat disini

berupa berjalan, relaksasi jogging, senam kelentukan, perenggangan dan sebagainya.

Continuous run juga salah satu media latihan yang sangat banyak di temui dalam latihan di berbagai cabang olahraga, latihan *continuous* yaitu latihan yang di lakukan dengan lari terus menerus tanpa istirahat, biasanya berlangsung untuk waktu yang lama (Harsono 2016:14). Dalam latihan *continuous* yang perlu di perhatikan dalam latihan ini ialah bahwa jangan sampai terjadi akumulasi asam laktat yang berlebihan, pada tingkat intensitas paling tinggi sekalipun (80%), denyut nadi harus diusahakan hanya mendekati atau sama dengan ambang rangsang anaerobic, tidak melebihinya. Intinya jika tempo larinya cepat maka jarak nya harus pendek, sedangkan jika tempo larinya lambat maka jarak yang di tempuh harus jauh

Pada dasarnya kedua model latihan ini memiliki tujuan yang sama, hanya saja penerapan latihannya sedikit berbeda misalnya pada *interval training* atlet di haruskan mendapatkan waktu untuk recorvery dalam masa interval, sedangkan pada *continuous run*, atlet di haruskan berlari tanpa istirahat dalam satu sesi.

Sebelum melakukan memilih judul latihan penulis sempat berkunjung dan melihat sesi latihan yang di laksanakan di PSP bangko Socccer School, penulis melihat melihat kelemahan sebagian besar pemain adalah kurangnya kemampuan daya tahan pemain ketika diakhir babak pertama maupun kedua yang di karenakan hanya beberapa pemain saja yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik, dari sini juga terlihat bahwa kebanyakan pemain hanya tertarik untuk melakukan game dan latihan teknik yang baru saja, jika di berikan latihan kondisi fisik maka

kejujenuhan yang akan membuat mereka cepat lelah, selain banyak pemain yang sudah kelelahan dan permainan hanya bergantung pada beberapa siswa saja sehingga menyebabkan permainan tidak efektif dan rentan kehilangan bola. Selain itu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan hanya sebatas mengelilingi lapangan saja tanpa melihat seberapa intensitas yang diperlukan dalam latihan, latihan kondisi fisik juga tidak ada variasi latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dengan metode latihan *interval training* dan *continuous run* sebagai pendorong untuk meningkatkan daya tahan dan melihat perbandingan hasil latihan tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diambil identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pemain sepak bola ekstrakurikuler PSP Bangko Soccer School telah memiliki daya tahan VO₂max yang baik dan bagaimanakah cara melatih agar latihan daya tahan pada siswa PSP Bangko Soccer School dapat meningkat?
2. Tidak adanya pola latihan daya tahan yang tepat di PSP Bangko Soccer School
3. Latihan daya tahan pada umumnya sukar untuk di aplikasikan di karenakan siswa tidak suka dengan latihan daya tahan.
4. Apakah metode latihan *interval* dan *continues run* dapat meningkatkan daya tahan dan manakah yang lebih baik

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah perlu di tentukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan di capai penelitian ini di batasi pada masalah. Dalam hal ini penulis hanya membahas hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu Objek penelitian ini hanya pada siswa PSP Bangko Soccer School usia 14- 17 saja dan latihan yang di lakukan adalah latihan *interval training* dengan *continuous run* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan ,penelitan ini dilakukan untuk mengetahui latihan mana yang lebih signifikan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepak bola.

1.4. Definisi Operasional

Perbandingan antara latihan *interval training* dengan *continuous run* terhadap peningkatan daya tahan VO2max

1. *Interval training* adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan adanya selingan istirahat-istirahat diantara sesi latihan, seperti : latihan-istirahat-latihan dan seterusnya. Latihan ini di lakukan dengan berlari 2 keliling lapangan bola dengan intensitas lari 70-80% dari kemampuan maksimal dengan istirahat (interval) 3-4 menit dengan denyut nadi kembali antara 120-130/menit. Dengan repitisi 3- 4 kali, tergantung kemampuan siswa, dan akan di sesuaikan kemampuan dengan program latihan.

2. *Continuous run* adalah metode latihan lari yang dilakukan secara *continuous* dengan durasi yang lama dan jarak yang jauh seperti : lari selama 15 menit dengan intensitas yang sedang, dengan kemampuan *MHR* 70-80%.
3. Daya tahan adalah salah satu komponen kondisi fisik di mana kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas yang lama, semakin lama tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berlebihan maka semakin baik daya tahan seseorang.

1.5. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang dan batasan masalah, maka dapat di ambil rumusan masalah dalam penulisan ini yaitu apakah metode latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan antara latihan *interval training* dan *continuous run* pada pemain sepak bola dan apakah terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan siswa?.

1.6. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan daya tahan pesepakbola.

1.7. Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan ini antara lain adalah

1. Bermanfaat bagi peneliti terhadap ilmu dan pengetahuan yang didapat saat dan hasil dari penelitian.
2. Dapat menjadi acuan oleh pelatih, guru bahkan atlet untuk meningkatkan kemampuan daya tahan.
3. Menjadi salah satu agenda dalam program latihan yg di laksanakan di PSP Bangko Soccer School
4. Untuk referensi tambahan bagi mahasiswa yang mengangkat tema penulisan daya tahan.