

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Aktivitas berolahraga juga memiliki beberapa tujuan khusus. Menurut Sajoto dalam Gusril (2007: 5) dinyatakan bahwa tujuan beraktivitas olahraga meliputi beberapa aspek, yaitu: “(1). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (2). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (3). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4). Aktivitas berolahraga yang bertujuan untuk prestasi. Olahraga merupakan bagian aktifitas yang dilakukan oleh manusia. Pendapat ini senada dengan yang dikemukakan oleh Lubis (2008: 76), yaitu konsep dasar tentang keolahragaan beragam, antara lain: bermain (*play*), Pendidikan jasmani (*Physical education*), olahraga (*Sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*)”.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 11 Tahun 2022 pasal tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan

bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi”.

Dalam kegiatan olahraga, salah satu hal yang menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kebugaran aerobik yang dimiliki, karena dengan mempunyai tingkat kebugaran aerobik yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan atau *endurance* yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Daya tahan tersebut ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru dalam menghirup oksigen dan menyalurkannya pada bagian tubuh, yang bekerja dalam rentang waktu lebih dari tiga menit atau lebih dikenal dengan istilah VO_2Max . Oksigen yang digunakan juga ditentukan oleh ukuran tubuh seseorang, karena semua jaringan yang ada pada tubuh mempergunakan oksigen tersebut. Sehingga jika seseorang mempunyai ukuran tubuh yang besar, maka konsumsi oksigen maksimal yang dibutuhkan juga lebih besar jika dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh lebih kecil (Kurniawan, 2010:15).

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan atau *endurance* yaitu sepak bola. Dalam permainan sepak bola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau $VO_2 Max$ yang tinggi sangat diprioritaskan. Sebab, tanpa daya tahan permainan terbaikpun akan mengalami kelelahan selama permainan 90 menit. Seorang pemain dengan daya tahan yang baik akan mempunyai pemulihan yang singkat setelah melakukan gerakan dengan cepat dan tenaga intensif. Hal inilah yang menjadi sangat berperan dan penting untuk diperhatikan bahwa daya

tahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola untuk diterapkan dalam metode pelatihan. Oleh karenanya pemain sepakbola perlu terlatih akan hal daya tahan aerobik.

Cabang olahraga 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. Justru itulah di Indonesia khususnya sepakbola merupakan permainan yang merakyat (nasional) yang sudah mulai berkembang di seluruh pelosok.

Pada dasarnya tujuan bermain sepakbola beranekaragam, ada yang sekedar mengisi waktu luang sebagai hiburan, maupun untuk prestasi. Cepatnya perkembangan permainan sepakbola di masyarakat dikarenakan mudah dipelajari. Disamping itu peralatan olahraga ini relatif murah. Alasan lain juga karena permainan ini dapat dimainkan di mana saja, asal tersedia bidang datar yang memadai. Maka tidak heran jika banyak kita jumpai lapangan atau arena bermain sepakbola di sekolah, di balai desa, di pantai, maupun di tempat lain. Sekarang ini di masyarakat telah banyak muncul klub-klub sepakbola. Selain itu, permainan sepakbola juga tidak hanya bisa bermain saja namun membutuhkan daya tahan yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan penulis, pemain sepakbola SSB Kota Jambi usia 13-15 tahun, belum memiliki kemampuan fisik seperti daya tahan *cardiovesculer* (*vo2maxs*), ini terbukti saat mengikuti kejuaraan banyak atlet yang belum mampu

dalam penguasaan gerakan, sehingga disetiap kejuaraan atlet SSB Kota Jambi belum dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik, seperti yang dikemukakan oleh Saputra, (2017 : 4) istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan sendiri selalu terkait dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan oleh seorang olahragawan, berarti ia memiliki ketahanan yang baik. Dalam penyusunan program latihan, melatih ketahanan harus disesuaikan dengan durasi dan intensitas kerja yang diperlukan pada cabang olahraganya. Oleh karena itu ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem *kardiovaskuler*, pernafasan, dan sistem peredaran darah. Dipertegas lagi oleh Harsono (2001: 8) bahwa Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan ataupun pertandingan.

Dari uraian di atas jelas bahwa suatu usaha untuk meningkatkan prestasi perlu diperhatikan, dengan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Dayatahan seorang seorang pemain sepakbola SSB Kota Jambi, bentuk latihan daya tahan adalah *Interval Training* dan *Quad*.

Berdasarkan Fenomena di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh *interval training* dan *Quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah penelitian ini yaitu:

1. Pemain sepakbola SSB Kota Jambi usia 13-15 tahun, belum memiliki kemampuan fisik seperti daya tahan *cardiovesculer* (*vo2maxs*).
2. Saat mengikuti kejuaraan banyak atlet yang belum mampu dalam penguasaan gerakan.
3. Disetiap kejuaraan atlet SSB Kota Jambi belum dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik.
4. Mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan ataupun pertandingan.

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul, maka perlu diadakan batasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajian cabangnya, adapun batasan masalahnya adalah

1. Untuk variabel bebas pada penelitian ini yaitu *interval training* dan *quad*
2. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun?
2. Apakah terdapat Pengaruh latihan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *interval training* dan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun.
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval training* dan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi Usia 13-15 Tahun.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi atlet dan Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pelatih maupun pembina sebagai pembanding dalam memberikan porsi latihan dengan menggunakan metode *interval training* dan *quad* untuk meningkatkan daya tahan sesuai kebutuhan atlet muda untuk peningkatan prestasi dimasa depan.

2. Bagi Peneliti

Memberi informasi untuk penelitian lebih lanjut terkait kapasitas aerobik (VO2Max) pada anak usia sekolah dasar.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan wawasan ilmu serta menjadi salah satu acuan latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik (VO2 Max) yang melakukan olahraga individu.