

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Aktivitas dalam berolahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang, setiap orang memiliki tujuan berolahraga yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk kesehatan, prestasi dan rekreasi. Pada dasarnya orang-orang yang terlibat dalam olahraga saat ini memiliki empat tujuan. Pertama, manusia melakukan kegiatan untuk rekreasi yaitu orang yang melakukan olahraga semata-mata untuk mengisi waktu luangnya dengan penuh kegembiraan sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal. Kedua, orang yang berolahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak sekolah yang diajar oleh guru olahraga. Ketiga, orang yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Terakhir, keempat orang yang berolahraga untuk hasil prestasi yang optimal.

Menurut (Rafi et al., 2018) Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari 11 pemain inti, salah satunya adalah penjaga gawang, permainan yang menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan, tetapi penjaga gawang dapat mencetak banyak gol menggunakan semua anggota badan tanpa kecuali. Tujuan dari permainan sepak bola adalah untuk memenangkan permainan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, dan untuk melindungi gawang dari serangan lawan dan mencegah lawan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Danurwinda (2017: 2) sepakbola merupakan olahraga yang terdiri

dari teknik, taktik, fisik dan mental, untuk mencapai prestasi yang baik seorang pemain harus memiliki komponen tersebut.

Komponen kondisi fisik adalah komponenn yang sangat penting dimiliki seorang pemain sepakbola, dengan kondisi fisik yang baik pemain akan lebih efisien dalam menjalankan taktik dalam pertandingan. Olahraga dengan intensitas tinggi seperti sepak bola tentunya akan sangat menguras tenaga bahkan mental pemain dalam pertandingan. Semakin tenaga pemain terkuras atau mengalami kelelahan maka akan mempengaruhi konsentrasi pemain, hilangnya fokus dan konsentrasi akan mengganggu permainan, pengambilan keputusan dalam permainan, dan melakukan kesalahan kesalahan mendasar seperti mudah kehilangan bola, kesalahan passing, controlling, dan hilangnya ketenangan pemain dalam pertandingan. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik strategi dan pengembangan mental (Bafirma 2019:5).

Salah satu komponen kebugaran yang di perlukan pemain sepak bola adalah daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular sangat berperan penting dalam olahraga sepak bola, karena permainan sepak bola yang bolak-balik berlari sangat membutuhkan stamina yang prima dalam jangka waktu yang lama. Seorang pemain sepak bola yang memiliki daya tahan paru jantung baik tentunya tidak akan cepat kelelahan dalam bermain sepak bola. Menurut (Nugroho, 2021 ) Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan VO2Max, yaitu banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg/bb/menit. Semakin tinggi kapasitas VO2Max pemain sepak bola,

semakin banyak oksigen yang dapat digunakan tubuh untuk metabolisme dan memastikan dan stamina yang cukup ketika bertanding.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tim SSB Arwana Silver masih ada pemain yang memiliki kemampuan VO2Max yang harus di tingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan friendly match. Berdasarkan pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa VO2Max pemain yang masih kurang karena pada pertandingan yang diikuti banyak pemain ketika memasuki babak kedua performanya menurun dan banyak pemain ketika memasuki menit ke 15 pada babak kedua sudah banyak yang berjalan. Masalah kondisi fisik diatas merupakan beberapa masalah yang terjadi pada pada tim SSB Arwana Silver. Peneliti juga wawancara dengan kepala pelatih, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu hanya teknik dan game. Latihan yang mengarah pada variasi latihan fisik daya tahan masih kurang.

Dari permasalahan diatas peneliti menerapkan metode latihan *fartlek* untuk meningkatkan VO2max pemain sepak bola SSB Arwana Silver. (Pratama & Kushartanti, 2018) menyatakan bahwa *fartlek* adalah suatu sistem latihan endurance yang bertujuan untuk membangun, memulihkan atau menjaga kondisi tubuh seseorang agar mampu beradaptasi dengan baik untuk semua jenis olahraga, terutama olahraga yang membutuhkan endurance. Prinsip latihan *fartlek* adalah untuk menjalankan dengan variasi, ini berarti bahwa kita bisa mengatur kecepatan berjalan yang diinginkan selama latihan sesuai dengan preferensi dan kondisi/kemampuan atlet.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun identifikasi permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan kapasitas VO<sub>2</sub>max SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat.
2. Kurangnya berkembangnya variasi latihan bagi pelatih untuk meningkatkan kapasitas VO<sub>2</sub>max.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah diuraikan maka harus ada pembatasan masalah agar peneliti lebih terfokus pada pencapaian sebuah tujuan masalah. Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max pada SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat ?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian adalah: Apakah ada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada SSB Arwana Silver Kabupaten Tanjung Jabung Barat ?

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Penulis dapat menambah ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan kapasitas VO<sub>2</sub>max pada pemain sepak bola.
2. Para pelatih dan pengurus sepakbola, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki kapasitas VO<sub>2</sub>max yang rendah.
3. Sebagai bahan masukan baik bagi para pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Para siswa SSB Arwana Silver akan mengetahui tingkat kelincahan nya sendiri sehingga dapat menjadi pembelajaran untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max.