

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan sport. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Olahraga merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Olahraga merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia sepakbola di Indonesia, bukan mustahil olahraga di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas.

Hampir seluruh orang di dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga paling digemari masyarakat, bahkan olahraga ini paling banyak diminati mulai dari usia anak-anak, dewasa, usia tua, bahkan laki-laki dan perempuan, sehingga olahraga ini menjadi bagian dari gaya hidup. Masyarakat di dunia menganggap sepakbola sebagai media untuk menciptakan kepuasan hidup dari segi kesehatan, hiburan, ataupun prestasi. Dalam permainan sepakbola, dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan sepakbola yang lain seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam kemampuan dasar, kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Dalam pengembangan olahraga sepakbola, kondisi fisik merupakan salah satu hal yang diutamakan untuk dilatih, karena sepak bola menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan selama 2 x 45 menit waktu normal. Tidak menuntut kemungkinan dalam suatu tournament sepakbola ada babak extra time 2 x 15 menit yang mana mengharuskan setiap pemain mempunyai kondisi fisik yang lebih agar mampu bertahan dalam pertandingan tersebut.

Dalam permainan sepakbola sangat menuntut daya tahan fisik atau kardiorespirasi yang tinggi. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru dan system peredaran darah. Kemampuan daya tahan selalu di kaitkan dengan kemampuan fungsi jantung, system peredaran darah dan kemampuan fungsi paru yang dalam istilah fisiologi disebut kemampuan cardiovascular dan cardiorespiratory. Kemampuan daya tahan ditentukan oleh kemampuan fungsi jantung, system peredaran darah, metabolisme tubuh, system persyarafan, kemampuan organ-organ, kordinasi gerakan, dan motivasi keinginan berprestasi. Kardiorespirasi pada dasarnya ada dua macam, yaitu aerobik dan anaerobic. Pada ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_{2max}).

Semakin teratur pemain melakukan latihan semakin baik pula keterampilan bermain sepakbolanya dan semakin cepat pula prestasi yang akan dicapai. Akan tetapi semua akan sulit dicapai jika tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu : kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Sekolah sepakbola memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan bibit pemain usia dini sebagai suatu proses pembinaan pemain profesional yang berlangsung seumur hidup. Sekolah sepakbola mempunyai sistem latihan yang terpadu, yaitu dipadukannya antara target perkembangan fisik, mental, dan teknik dari setiap peserta, serta mempunyai visi dan misi sebagai wadah latihan dan pengembangan bakat mental dan fisik anak guna mampu berkompeten dibidangnya, setiap peserta dipacu untuk mencapai atau memperoleh target kemampuan yang telah diprogramkan sebelumnya termasuk daya tahan fisik setiap peserta. Didalam latihan sekolah sepakbola tidak hanya berpatokan pada satu metode atau cara latihan, diperlukan juga inovasi-inovasi yang tepat agar latihan berjalan dengan efektif dan menyenangkan.

Sekolah Sepakbola Rehobat FC Kabupaten Kendal merupakan salah satu sekolah sepakbola yang melaksanakan pembinaan usia dini. Salah satu sekolah sepakbola yang bertahan sampai sekarang dalam mencari dan menciptakan talenta muda dalam sepakbola. Sekolah sepakbola Rehobat FC Kabupaten Kendal sendiri bertujuan selain untuk menunjang proses belajar khususnya sepakbola untuk

mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani atau fisik pemain. Dalam perjalanannya Sekolah sepakbola Rebobat FC mampu meraih prestasi diberbagai turnamen sepakbola, salah satunya yang terbaru adalah juara 1 turnamen Bergas Cup Kabupaten Semarang 2017.

Dalam survei lapangan yang dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2018, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih kepala yaitu Coach Julio Alcorse dan melihat secara langsung keadaan dilapangan, peneliti mengamati latihan pada pemain yang berusia 14-16 tahun dan dari pengamatan kondisi fisik pemain kurang baik, ini terlihat pada saat latihan mereka cepat mengalami kelelahan yang cukup berarti saat melakukan latihan fisik yang masih sangat sederhana, dan pemain terlihat kurang tertarik dengan latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga diketahui kondisi daya tahan fisik pemain tersebut masih kurang baik, Kemudian pada saat *internal game* yang berlangsung selama 2 X 35 menit, terlihat pada menit 50 kondisi fisik pemain menurun, kurang fokus pada permainan atau kurang konsentrasi dan tempo permainan menjadi lambat.

Perlu adanya variasi latihan untuk meningkatkan daya tahan fisik pemain agar selama latihan maupun pertandingan mampu bertahan dalam permainan sepakbola dalam waktu normal yaitu 2 X 45 menit, tentunya latihan yang disesuaikan dengan tingkatan umur si pemain itu sendiri.

Kondisi fisik (*physical condition*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga termasuk sepakbola disamping komponen tehnik, taktik dan mental. Kemampuan ini merupakan syarat yang menentukan untuk mencapai prestasi dan meningkatkan kesehatan

fisik atau jasmani seseorang, baik dalam cabang olahraga maupun kehidupan sehari-hari. Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang berat. Selain kondisi fisik yang diperlukan didalam kegiatan olahraga tersebut terdapat juga hal-hal yang menjadi faktor penyebab yaitu lingkungan luar sekolah sepakbola yang kurang kondusif, adanya pemain yang kurang disiplin didalam melakukan kegiatan tersebut, metode latihan daya tahan fisik kurang variatif, latihan yang belum efektif, ketertarikan pemain terhadap latihan kurang sehingga pemain kurang berminat dalam melakukan latihan serta pola makan yang sembarangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepakbola Rehobate FC Kabupaten Kendal menggunakan latihan *fartlek* dan *interval training*. Dalam hal ini peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepak Bola Rehobate FC Kabupaten Kendal Tahun 2018”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut :

- 1.2.1. Belum digunakan latihan *fartlek* dan *interval training* untuk daya tahan aerobik pada kelompok pemain SSB rehobate
- 1.2.2. Metode latihan daya tahan fisik yang kurang variatif

1.2.3. Latihan yang dilakukan belum efektif

1.2.4. Daya tahan fisik pemain masih rendah

1.2.5. Pemain kurang tertarik terhadap latihan fisik

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, dibatasi satu permasalahan yang akan diteliti lebih lanjut yaitu penerapan program latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain kelompok usia 14-16 tahun sekolah sepak bola Rehobat FC Kabupaten Kendal tahun 2018.

1.4. Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain kelompok usia 14-16 tahun sekolah sepakbola Rehobat FC Kabupaten Kendal tahun 2018?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain kelompok usia 14-16 tahun sekolah sepakbola Rehobat FC Kabupaten Kendal tahun 2018.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari berbagai hal yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis ialah untuk memperoleh informasi mengenai peningkatan latihan daya tahan aerobik menggunakan latihan *fartlek* dan *interval training* dalam cabang olahraga sepakbola.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Pelatih

Dengan penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan daya tahan aerobik khususnya pada pemain usia 14-16 tahun dalam bermain sepakbola menggunakan metode latihan *fartlek* dan *interval training*.

1.6.2.2. Bagi Pemain

Pemain dapat mengetahui kemampuan fisiknya dan dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kesehatan maupun daya tahan fisik.

1.6.2.3. Bagi Sekolah Sepakbola

Dengan adanya hasil penelitian ini dapat digunakan untuk peningkatan kualitas latihan daya tahan aerobik pemain dibidang sepakbola, sehingga akan mampu meningkatkan kualitas bermain selama 90 menit waktu normal.