

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah bermasyarakat dan sebagai suatu hiburan bahkan suatu permainan untuk peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah instansi atau negara. Permainan Sepak Bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya teknik dasar atau taktik dan strategi yang baik, Daya Tahan yang prima, mental bertanding dan kerja sama yang baik. Pada kenyataan saat ini dalam dunia olahraga secara umum khususnya di negara indonesia banyak klub-klub olahraga tersebut belum dapat mengelola asset-asset yang dimilikinya dengan baik antara lain karena karena disebabkan oleh beberapa hal, misalnya: satu, tidak ada atau terbatasnya jumlah orang atau tenaga pengelola yang berpengalaman (pengelola, pelatih, dan *stakeholder*) dalam mengembangkan bisnis dalam dunia olahraga khususnya sepak bola. Dua, tidak ada atau terbatasnya jumlah dan sumber modal atau keuangan untuk kemajuan dan pengembangan dunia olahraga khususnya sepak bola. Tiga, tidak ada atau terbatasnya jumlah alat dan sarana prasarana yang akan di kelola dan dikembangkan untuk kemajuan dalam dunia olahraga khususnya sepakbola. Misalnya: kesulitan mencari lapangan, bola sepak, sepatu sepakbola atau perlengkapan lain untuk kegiatan latihan sepakbola. Empat, adanya gambaran tentang masa depan yang kurang menyenangkan bagi atlet, yang mana setelah pensiun atau tidak menjadi atlet lagi sudah tidak dihargai oleh orang lain atau

organisasi. Misalnya: apabila terjadi kecelakaan atau cedera fatal atau setelah usia prestasinya tidak cemerlang lagi.

Keberhasilan atau prestasi akan dapat diraih apabila latihan dilakukan secara rutin, terprogram dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Selain kemampuan teknik dasar yang harus dikuasai secara individu, Daya Tahan *Cardiovaskuler* bagi pemain Sepak Bola juga menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus dari para pelatih untuk dibina, dilatih dan dikembangkan dengan baik. Dalam pengembangan teknik, mental dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar/fondasi setiap pemain agar selalu dalam kondisi prima. Daya Tahan merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam pemeliharaan maupun upaya untuk meningkatkannya. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras-keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/ berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, meyundul, menangkap, melempar, dll). Pemain sepak bola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 babak (2x45 menit) terkadang pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2x15 menit.

Daya Tahan *Cardiovaskuler* dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam kecakapan bermain atau prestasi sepakbola yang lebih baik. Daya Tahan *cardiovascular* yang baik tanpa didukung

dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki Daya Tahan *Cardiovasuler* yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Hubungan Daya Tahan *Cardiovaskuler* dan teknik seorang olahragawan yang mempunyai teknik yang baik, tetapi tidak pernah berlatih sehingga Daya Tahan *Cardiovaskuler* jelek sekali tidak akan dapat menggunakannya teknik dasarnya secara sempurna, karena pemain akan lekas kelelahan. Untuk itu perlu pembinaan Daya Tahan dan teknik dasar yang baik, termasuk pada cabang olahraga permainan Sepak Bola.

Di Sekolah SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, perkembangan Sepak Bola pada umumnya cukup menggembirakan. Ada beberapa pemain binaan siswa atlet sepak bola SMK Negeri 1 Kota Gorontalo dalam cabang olahraga Sepak Bola berhasil memenangkan dalam pertandingan Sepak Bola khususnya liga pendidikan di Gorontalo. Dalam beberapa bulan terakhir ini prestasi pemain Sepak Bola tidak stabil tetapi tidak juga terlalu buruk hal ini salah satunya karena disebabkan oleh faktor Daya Tahan *Cardiovaskuler* yang kurang mendapat perhatian baik dari para pengurus dan pelatih sehingga pemain cepat kelelahan pada saat bermain Sepak Bola. Terkait dengan dasar pemikiran diatas, maka penulis/peneliti merumuskan judul **“*Survei Daya Tahan Cardiovaskuler Atlet Sepak Bola Siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo*”** Sebagai upaya untuk mengetahui, menganalisis, dan menjawab semua permasalahan sesuai dengan target yang diharapkan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah dengan latihan Daya Tahan bleep test berpengaruh terhadap tingkat kondisi fisik Daya Tahan *Cardiovaskuler* atlet sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 kota gorontalo ?
2. Apakah dengan latihan VO^2 Max ada perbedaan terhadap Daya Tahan atlet sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Kota Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimanakah Daya Tahan *Cardiovaskuler* atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Daya Tahan *Cardiovaskuler* atlet sepak bola pada siswa putra SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui dengan VO^2 Max apakah ada perbedaan terhadap Daya Tahan *Cardiovaskuler* atlet sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini manfaat yang dapat diperoleh adalah:

Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat memberi informasi yang bersifat ilmiah tentang manfaat daya tahan *cardiovaskuler* atlet sepak bola.
2. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo terhadap proses latihan daya tahan *cardiovaskuler*.
3. Sebagai landasan teori untuk mengukur hasil daya tahan *cardiovaskuler* siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.
4. Sebagai bahan ajar untuk guru maupun sekolah untuk mengukur daya tahan *cardiovaskuler* melalui VO^2 Max.

Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah
Setelah penelitian ini berhasil maka hasilnya akan menjadi bahan khususnya ada pada cabang olahraga sepak bola.
2. Bagi guru
Dapat memberikan masukan bagi pelatih dan guru tentang program latihan yang relevan dengan daya tahan *cardiovaskuler* atlet sepak bola dalam upaya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepak bola.
3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memotifasi siswa atlet sepak bola dalam mengikuti dan mendalami cabang olahraga sepak bola melalui latihan daya tahan *cardiovaskuler* yang telah ditetapkan.

4. Bagi peneliti

Sebagai bahan referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes daya tahan *cardiovaskuler* bleep test.