

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini perkembangan olahraga permainan khususnya sepak bola sangat cepat sehingga begitu populer dan mendunia di berbagai lapisan masyarakat. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat menarik sehingga tidaklah mengherankan apabila olahraga ini sekarang dapat dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa, hingga kaum wanita. Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia dan digemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini. Permainan sepak bola dapat dikatakan sebagai olahraga permainan yang sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan sepak bola diciptakan dengan konsep suatu permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur.

Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda. Dari mereka yang hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada untuk sebuah pencapaian prestasi menjadi pemain sepakbola yang profesional.

Memang untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional, seseorang harus menguasai keterampilan dan teknik bermain bola yang baik, fisik yang prima, serta mental yang bagus. Untuk menguasai keterampilan dan teknik

bermain sepak bola yang baik, memiliki fisik prima, serta mental yang bagus, seseorang tentulah harus mengikuti proses pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Proses pembinaan juga harus dilakukan secara serius, sesuai dengan program pembinaan dan ilmu-ilmu kepelatihan sepakbola yang benar.

Pembinaan sepak bola dari usia dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain sepak bola yang handal di masa yang akan datang. Dalam permainan sepak bola modern, suatu kompetisi berlangsung ketat dan sulit,. Pemain sepak bola kini harus menjadi lebih cepat, lebih kuat, dan lebih lincah. Sehingga standar kondisi fisik pemain sepak bola juga harus meningkat. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah VO₂max yang merupakan indikator kemampuan komponen daya tahan. Sidik (2010) menjelaskan bahwa “VO₂max adalah jumlah O₂ yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas.

Komponen ini merupakan bagian yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam pertandingan. Dengan memiliki VO₂max yang memadai seorang pemain sepak bola akan mampu tampil prima dengan kemampuan terbaiknya. Berdasarkan pengamatan penulis, pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila, belum memiliki Daya tahan *cardiovascular*

(*VO2max*) yang sempurna, ini membuktikan bahwa *VO2max*, kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain pemain sepak bola putra siswa kelas X yang ada di SMA Negeri 1 Kabila menjadi tidak maksimal.

Untuk meningkatkan *VO2max* pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila perlu diramu suatu bentuk latihan yang membuat pemain tetap bugar dalam melakoni pergerakan aktif dilapangan. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan *VO2max* pemain sepak bola, diantaranya latihan sirkuit training, lari 2,4 km, lari akselerasi, latihan interval, lari kontinu dan latihan fartlek.

Latihan *Fartlek* Latihan ini dirancang bertujuan untuk membina daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot tungkai. Latihan ini juga bermaksud sebagai 'speed play' di mana ianya melibatkan larian yang laju diselangi dengan larian perlahan. Dari uraian teori di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan *Fartlek* maka kemampuan *VO2max* dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain mereka.

Bertolak dari penjelasan dan uraian yang ada dalam latar belakang masalah, mengingat pentingnya peningkatan *VO2max* dalam permainan sepak bola maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “ *Pengaruh latihan Fartlek terhadap peningkatan VO2max pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu : Seberapa besar pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *VO2max*, Kurang diterapkannya latihan *Fartlek* pada pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 kabila, Sebagian besar daya tahan sepak bola putra kelas X SMA Negeri 1 kabila kurang terlatih.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah : “Apakah terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap *VO2max* pada pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila” ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap *VO2max* pada pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sepak bola tentang efektivitas latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *VO2max* melalui tes pengukuran multi fitness test.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sepak bola untuk menggunakan latihan fartlek untuk meningkatkan komponen fisik daya tahan VO₂max sebagai penunjang keterampilan bermain sepak bola.