

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola telah dikenal oleh seluruh masyarakat seluruh dunia, khususnya masyarakat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara yang akhir-akhir ini sering kita lihat mengadakan pertandingan, walaupun masih kurangnya perhatian dari pemerintah Kabupaten Bolaang Mongondow Utara mereka tetap melaksanakan pertandingan baik hanya atas partisipasi masyarakat. Ini membuktikan olahraga sepak bola sudah menjadi kegemaran tersendiri bagi seluruh masyarakat yang ada di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.

Dengan kurangnya perhatian dari pemerintah tentunya ini menjadi kendala tersendiri bagi masyarakat yang ada di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara khususnya di lingkungan pendidikan, lingkungan pendidikan adalah salah satu wadah untuk membina anak-anak didik menjadi atlet yang berkualitas,

Namun pembinaan melalui olahraga pendidikan itu masih dibatasi dibatasi oleh waktu belajar maupun waktu latihan, karena guru olahraga sering disibukan dengan kegiatan lain dan bukan hanya dikhususkan pada pembinaan olahraga sepak bola saja, melainkan olahraga lainnya seperti cabang atletik, sepak bola, bola basket, bola voli dan lain sebagainya. Dengan demikian faktor-faktor fisik yang dominan pada olahraga sepak bola, teknik dasar maupun strategi bermain tidak dapat dilatih dengan maksimal.

Hasil observasi yang telah dilakukan disekolah, ada beberapa permasalahan yang di temukan. Yaitu keterbatasan waktu latihan dan fasilitas latihan yang tidak memadai. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara nampak kelemahan dalam bermain sepak bola baik pada teknik bermain, strategi bermain dan unsur fisik. Lebih dicermati lagi pada daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara masih lemah. Sehingga perlu meningkatkan daya tahan.

Melalui bentuk-bentuk latihan daya tahan Jantung dan Paru-paru dapat meningkatkan daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara adapun bentuk latihan yang dimaksud yaitu dengan bentuk *Interval Training* yang tujuan untuk meningkatkan daya tahan. Dari uraian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan *Interval Training* , maka daya tahan dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain sepak bola.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian, sehingganya penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain sepak Bola Siswa Putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan sebelumnya, ternyata didalam lingkungan SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara belum menerapkannya *Interval Training* pada pemain sepak bola yang ada di Sekolah tersebut. Olehnya kondisi fisik khususnya untuk daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara belum begitu maksimal, sehingga itu menjadi salah satu faktor utama bagi pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah benar terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap daya tahan pada pemain sepak bola siswa Putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola siswa putra SMK Negeri 1 Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Manfaat bagi siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan daya tahan dalam permainan sepak bola melalui *Interval Training* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkeselimbangan.

2. Manfaat bagi guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan daya tahan siswa.

3. Manfaat bagi sekolah

Sebagai nilai tambahan untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan penelitian yang dilakukan peneliti.

4. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal untuk melatih siswa di kemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan daya tahan pada permainan sepak bola.

2. Manfaat bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam permainan sepak bola serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah yaitu hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah penelitian olahraga terhadap siswa.