

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang sudah tidak asing di telinga setiap orang, pada dasarnya setiap orang mempunyai kesempatan berolahraga sesuai yang diminati. Olahraga dapat dijadikan gaya hidup untuk setiap umat manusia, hal ini terbukti dapat meningkatkan kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani prima dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat lelah serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Kondisi tubuh yang kurang bagus dikarenakan dari kurangnya berolahraga dapat mengakibatkan prestasi bekerja yang buruk terlihat dari daya tahan yang tidak memadai (Prayuda & Firmansyah, 2017).

Sepakbola merupakan cabang permainan bola besar dengan predominan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Seorang pemain sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik agar tidak mudah mengalami kelelahan. Hal ini menuntut pemain untuk memiliki kapasitas daya tahan aerob dan anaerob yang sangat baik untuk menyelesaikan program latihan maupun pada saat pertandingan. Kapasitas daya tahan memberikan ketahanan pemain dalam bergerak mengolah bola atau tanpa bola secara terus menerus baik itu berlangsung secara aerobik ataupun

anaerobik hingga peluang terjadinya kelelahan dapat diminimalisir (Iaia & Bangsbo, 2020).

Pertandingan sepakbola merupakan permainan yang memiliki mobilitas tinggi serta berlangsung selama 2 x 45 menit dalam satu pertandingan sehingga para pemain membutuhkan VO₂ Max yang banyak. Permasalahan yang sering kita lihat dalam latihan untuk meningkatkan VO₂ Max adalah kebosanan dan kejenuhan pemain selama proses latihan. Hal ini disebabkan bahwa latihan VO₂ Max memiliki durasi waktu yang lama. Selain itu kegiatan yang dilakukan sangat monoton (Prakoso & Sugiyanto, 2017)

Daya tahan (*endurance*) dapat diartikan dari berbagai sisi pandang antara lain dari sisi kebutuhan olahraganya, durasi dan intensitas untuk kerjanya, keterlibatan otot yang bekerja aktif dan dapat dilihat dari sisi sifat kerjanya. Namun, yang paling umum diartikan melalui sudut pandang metabolisme energinya. Dilihat dari sisi kebutuhan olahraganya, ada daya tahan umum dan daya tahan khusus (lokal) (Jarkasih & Faridi, 2020). Latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Kondisi fisik meliputi semua aktifitas fisik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak serta kelentukan, semua elemen tersebut sangat dibutuhkan untuk semua kegiatan agar tidak mengalami kelelahan yang berarti terhadap atlet (Hardiansyah, 2018).

Seseorang yang memiliki VO₂ max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktifitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka

akan mampu melakukan pemulihan kondisi fisiknya dengan lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO2 max yang rendah. Sehingga kemampuan atlet tersebut untuk melakukan aktifitas berikutnya lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Busyairi & Ray, 2018).

Tujuan dari latihan *endurance* yakni memberikan pengetahuan kepada Pelatih dan para pemainnya tentang pentingnya peningkatkan VO2 Max sehingga dapat meningkatkan Kondisi Fisik yang lebih baik lagi bagi anak SSB desa Haurkolot. Semakin tinggi VO2 max yang dimiliki seseorang maka atlet tersebut akan memiliki daya tahan yang kuat dan dapat mengurangi rasa lelah pada atlet yang berlebihan, karena oksigen yang dimiliki tercukupi kemudian atlet menjadi lebih konsentrasi dan lebih percaya diri, karena merasa kondisi fisiknya sudah baik (Wahyuni & Donie, 2020).

Saat ini Desa Haurkolot berupaya mengadakan kegiatan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang dilaksanakan oleh anak-anak berusia 13 – 20 tahun, agar dapat mengharumkan nama daerah maka dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kemampuannya salah satunya dengan sering melakukan latihan sepak bola, akan tetapi berdasarkan pengamatan dan observasi penulis anak-anak pemain sepak bola belum memiliki kemampuan fisik seperti daya tahan cardiovesculer (*VO2 max*), ini terbukti saat melakukan pertandingan uji coba yang sebelumnya latihan pertandingan pada babak pertama selama 45 menit terlihat sebagian masih kuat, namun pada saat babak kedua 2 hampir keseluruhan terlihat

mengalami kelelahan bahkan terlihat tidak konsentrasi karena dalam permainan sepak bola diharuskan untuk bergerak secara terus menerus dalam keadaan menyerang ataupun bertahan. Agar dapat meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh yang baik, maka diperlukan latihan. Peneliti akan mencoba memberikan latihan *endurance* dengan cara latihan lari 12 menit dengan harapan agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh pemain sepak bola yang berdampak pada meningkatkan VO2 Max. Berdasarkan hal tersebut peneliti merasa penting untuk mengangkat tema tentang “Pengaruh Latihan *Endurance* terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot”.

1.2 Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Berapakah gambaran usia anak di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot?
2. Berapakah gambaran komposisi tubuh anak di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot?
3. Berapakah nilai VO2 Max anak sebelum dilakukan latihan *endurance* di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot?
4. Berapakah nilai VO2 Max anak sesudah dilakukan latihan *endurance* di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot?
5. Adakah pengaruh latihan *endurance* terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *endurance* terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran usia anak di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot
2. Untuk mengetahui gambaran komposisi tubuh anak di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot
3. Untuk mengetahui nilai VO2 Max anak sebelum dilakukan latihan *endurance* di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot
4. Untuk mengetahui nilai VO2 Max anak sesudah dilakukan latihan *endurance* di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *endurance* terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak, antara lain :

1. Bagi akademik

Dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi kepentingan pendidikan kesehatan dan dasar bagi penelitian selanjutnya

2. Praktisi

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan penulis dan praktisi kesehatan khususnya tentang pengaruh latihan *endurance*

terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot agar dapat menyusun program latihan lebih baik lagi

3. Tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini untuk menambah edukasi tenaga kesehatan tentang pengaruh latihan *endurance* terhadap VO2 Max.

4. Sekolah Sepak Bola di Desa Haurkolot

Penelitian dapat dijadikan informasi bagi pelatih dan pemain tentang pentingnya melakukan latihan *endurance* agar dapat meningkatkan VO2 Max khususnya pada pemain yang ada di Sekolah Sepak Bola yang ada di Desa Haurkolot.

