

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang paling diminati di dunia salah satunya di Indonesia dari usia anak-anak, remaja dan dewasa. Mayoritas sepak bola lebih diminati oleh remaja laki-laki. Mayoritas anak di usia ini secara dia akan lebih tertarik pada olahraga dengan gerakan yang kompleks yang di kemas dalam bentuk permainan seperti sepak bola. Memerlukan berbagi jenis gerakan karena sebagian besar anak laki laki lebih menyukai keterampilan gerak dan mengolah kondisi fisik dengan bermain. Sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim dengan tiap timnya terdiri dari 11 orang.

Seorang pemain sepak bola untuk mendapatkan prestasi harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik. sebagai tolak ukur untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang pemain sepak bola perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : teknik dasar ,kondisi fisik dan psikologis saat di sesi latihan maupun disaat bermain.(Gumantan & Mahfud, 2018). Selain faktor teknik dalam bermain faktor psikologis dan aspek kondisi fisik sangat mempengaruhi performa dalam bermian.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik itu peningkatan maupun pemeliharaannya. Terdapat beberapa Komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan dan dikembangkan, antara lain;

daya tahan kardiovaskuler (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*) (Harsono, 2018).

Permainan sepak bola merupakan permainan dengan durasi waktu yang panjang dan intensitas tinggi. Untuk dapat bermain dengan intensitas tinggi, seorang pemain harus memiliki Daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler pada dasarnya kemampuan untuk mengolah sistem paru, jantung dan pembuluh darah. Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa rasa lelah, pemulihan tubuhnya cepat setelah melakukan kerja, denyut nadi kerjanya berjalan lambat naiknya, denyut nadi istirahatnya berjalan cepat turunnya. (Sidik, pesurnay & afari, 2019) .

Daya tahan kardiovaskular adalah kekuatan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal dengan selang waktu tertentu, dan umumnya di hitung dalam satuan menit. (Hartanto & Hariyoko, 2020). Seseorang dengan daya tahan kardiovaskular yang baik memungkinkan dapat melakukan aktifitas fisik dengan durasi yang lama serta tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan observasi yang di lakukan pada Turnamen antar Sekolah Sepak Bola (SSB) di kota bandar lampung, terlihat banyak pemain yang kelelahan saat pertandingan baru berjalan 60 menit. Hal ini mempengaruhi kualitas permainan secara keseluruhan, seperti menurunnya akurasi passing, konsentrasi menurun dan mulai enggan berlari mengejar bola (intensitas menurun).

Penurunan daya tahan yang drastis ini berakibat pada taktik dan strategi permainan yang diterapkan, mulai dari kesalahan passing, konsentrasi akibat penurunan kondisi

fisik daya tahan kardiovaskuler. untuk itu diperlukan latihan dalam meningkatkan daya tahan yang baik dalam latihan yang dilakukan. Dalam proses latihan hendaknya daya tahan menjadi aspek yang ditingkatkan pertama dalam program latihan yang dijalankan. Pelaksanaanya dilakukan dengan metode latihan daya yang variatif untuk mencegah kebosanan dalam latihan. Pelatih harus memahami model-model latihan untuk daya tahan kardiovaskular agar program latihan yang di susun dapat meberikan hasil yang baik dalam peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

Hal ini menjadi permasalahan untuk ditemukan solusinya. Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball*. Penerapan model latihan ini, dilakukan dengan menggunakan model latihan yang variatif untuk mencegah kebosanan. Harapannya dengan latihan ini dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pemain SSB BU Pratama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler ?
2. Seberapa besar peningkatan daya tahan kardiovaskuler setelah penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar peningkatan daya tahan kardiovaskuler setelah penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka manfaat yang di harapkan oleh peneliti sebagai berikut;

A. Manfaat teoritis

Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi guru, pelatih, pemain dan pembina sepak bola, khususnya untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler *with the ball*. Serta di harapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya mengenai penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* terhadap penikatan daya tahan kardiovaskuler dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga sepak bola.

B. Manfaat praktis

1. Bagi penulis dari penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam melatih fisik pemain sepakbola dengan menerapkan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball*.
2. Sebagai pedoman bagi pemain yang mengikuti latihan tentang model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* untuk meningkatkan kondisi fisik pemain SSB BU Peratama.
3. Sebagai bahan pengetahuan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih mengenai bentuk model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola.

4. Masukan dan pedoman bagi pelatih guna menangani dan mengembangkan seluruh aspek model latihan dalam membuat program latihan, tanpa menghilangkan salah satu aspek kondisi fisik.

1.5 Batasan Penelitian

Penulis perlu membatasi permasalahan dengan tujuan untuk menghindari kerancuan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pembatasan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sampel meliputi 30 pemain SSB BU Pratama.
2. Ruang lingkup yang diteliti hanya pada Kondisi fisik yaitu daya tahan kardiovaskuler pemain SSB BU Pratama yang berusia 14 – 17 tahun.