

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepak bola sangat memasyarakat di Indonesia. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepak bola adalah dalam olahraga ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya. Dalam memainkan olahraga ini dibutuhkan keterampilan Teknik dan fisik yang baik karena pada hakikatnya sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, karena dalam permainan sepak bola pemain dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki, tangan dan melompat dengan tepat. Sebagaimana mestinya, pemain sepak bola harus mempunyai *VO2 Max* yang baik karena harus berlari kesana kemari dilapangan dengan ukuran Panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter (FIFA, 2014.:9). Dengan lama pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu 2 x 45 menit bahkan bisa lebih apabila terjadi kebijakan wasit untuk tambahan waktu yang hilang disebabkan oleh pergantian pemain, penilaian terhadap pemain yang cidera, pemindahan pemain yang

cidera dari lapangan permainan untuk mendapatkan perawatan, waktu yang dibuang, (FIFA,2014.:45).

Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang pemain sepak bola harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain sepak bola tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau *VO2 Max*, jadi hal itu dapat dilakukan dengan latihan yang menggunakan sistem volume tinggi dan intensitas yang rendah. Cepat atau lambatnya kelelahan seseorang dapat diperkirakan dari kapasitas *VO2 Max* yang kurang baik dan oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat ataupun ringan. Semakin banyak oksigen yang diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Seseorang yang mempunyai daya tahan dan stamina yang baik memiliki nilai *VO2 Max* yang tinggi (Chotimah, 2015.:252).

Klub Psm Masangan Sidoarjo tergolong tim sepak bola lama di Sidoarjo dan memiliki prestasi yang cukup baik dan dapat menyaingi tim tim internal di Sidoarjo. Psm Masangan Sidoarjo mengikuti kompetisi internal di Askab PSSI Sidoarjo. Rata-rata usia pemain yang dipakai klub Psm Masangan Sidoarjo dalam kompetisi internal remaja kelas dua Askab PSSI Sidoarjo adalah 14-16 tahun. Pada kompetisi internal kelas dua Askab PSSI Sidoarjo beberapa tahun terakhir

ini Psm Masangan Sidoarjo mengalami penurunan peringkat atau klasemen. Mungkin kondisi fisik adalah penyebab dari penurunan peringkat /klasemen klub Psm Masangan. Di karenakan di klub Psm Masangan Sidoarjo ini tidak pernah diadakan test kondisi fisik khususnya *VO2 Max* dan berkemungkinan *VO2 Max* adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap menurunnya prestasi klub Psm Masangan di kompetisi internal kelas dua Askab PSSI Sidoarjo. Oleh karena itu, peneliti ingin meningkatkan kondisi fisik para pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub Psm Masangan Sidoarjo melalui progam latihan *Fartlek* untuk mengikuti kompetisi internal kelas dua Askab PSSI Sidoarjo di tahun yang akan datang,

Berdasarkan uraian tersebut dijelaskan bahwa *VO2 Max* atlet sangat penting. Maka pelaksanaan tes MFT secara periodic selalu dilakukan sebagai upaya mengetahui tingkat kondisi fisik bagi seorang atlet. Dengan begitu maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *VO2Max* pemain sepakbola di klub Psm Masangan Sidoarjo.

## **B. Batasan masalah**

penelitian ini membahas pengaruh latihan *Fartlek* melalui moda daring terhadap peningkatan *VO2Max* pemain sepakbola di klub Psm Masangan Sidoarjo dengan menggunakan *test* MFT (*Multistage Fitness Test*).peneliti hanya membahas tentang peningkatan *VO2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun. Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dan kemampuan. Maka dalam penelitian ini hanya di batasi latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *VO2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan sidoarjo.

## **C. Rumusan masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah. Yang menekankan tingkat kebugaran atlet sepak bola merupakan hal yang penting bagi seorang atlet. Sehingga munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *Fartlek* menggunakan moda daring terhadap peningkatan *VO2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub Psm Masangan sidoarjo?

#### **D. Tujuan penelitian**

1. Bagi pelatih : untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan sidoarjo.
2. Bagi peneliti: untuk mengetahui daya tahan *VO2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan sidoarjo dengan metode latihan *fartlek*.

#### **E. Manfaat penelitian**

1. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman seorang pelatih untuk meningkatkan dan melatih kondisi fisik melalui latihan *fartlek* pemain sepak bola usia 14-16 klub psm masangan sidoarjo .
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan untuk melihat tingkat kondisi fisik masing-masing pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan Sidoarjo. Sehingga atlet dapat menjadikan patokan untuk mengembangkan prestasi
3. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana motivasi untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan dengan latihan *fartlek*.