

# 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 pelatihan 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  $Vo_2$  max yang tinggi (Herita, Ramadhan, 2017.:252).

SMA Dr. Soetomo Surabaya tergolong sekolah lama di Surabaya dan memiliki prestasi yang cukup baik dan dapat menyaingi sekolah lain di Surabaya. SMA Dr. Soetomo Surabaya mengikuti kompetisi internal di Askab PSSI Surabaya. Rata-rata usia pemain yang dipakai SMA Dr. Soetomo Surabaya dalam kompetisi internal remaja Askab PSSI Surabaya adalah 16-20 tahun.

Pada turnamen internal Askab PSSI Surabaya beberapa tahun terakhir ini SMA Dr. Soetomo Surabaya mengalami penurunan peringkat atau klasemen. Mungkin kondisi fisik adalah penyebab dari penurunan peringkat /klasemen SMA Dr. Soetomo Surabaya. Dikarenakan SMA Dr. Soetomo Surabaya ini tidak pernah diadakan test kondisi fisik khususnya  $Vo_2$  max dan berkemungkinan  $Vo_2$  max adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap menurunnya prestasi SMA Dr. Soetomo Surabaya di turnamen Askab PSSI Surabaya. Oleh karena itu, peneliti ingin meningkatkan kondisi fisik para pemain sepak bola usia 16-20 tahun SMA Dr. Soetomo Surabaya melalui progam pelatihan *Speed fartlek* untuk mengikuti turnamen Askab PSSI Surabaya di tahun yang akan datang,

Berdasarkan uraian tersebut dijelaskan bahwa  $Vo_2$  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 pelatihan *Speed fartlek* terhadap peningkatan  $Vo_2$  max pemain sepakbola SMA Dr. Soetomo Surabaya.

## **B. Batasan masalah**

Penelitian ini membahas pengaruh pelatihan *Speed fartlek* terhadap peningkatan  $Vo_2$  max pemain sepak bola SMA Dr. Soetomo Surabaya dengan menggunakan test MFT (*Multistage Fitness Test*).

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah ada pengaruh pelatihan daya tahan Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dengan ini penulis dapat merumuskan masalah sebagai bahan penelitian, sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh pelatihan daya tahan terhadap speed fartlek peningkatan *Vo2 max* Sepak Bola di SMA Dr. Soetomo Surabaya ?

### **D. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan daya tahan terhadap speed fartlek peningkatan *Vo2 max* Sepak Bola di SMA Dr. Soetomo Surabaya

### **D. Manfaat penelitian**

1. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman seorang pelatih untuk meningkatkan dan melatih kondisi fisik melalui pelatihan *Speed fartlek* pemain sepak bola usia 16-20 SMA Dr. Soetomo Surabaya.
2. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan untuk melihat tingkat kondisi fisik masing-masing pemain sepak bola usia 16-20 tahun SMA Dr. Soetomo Surabaya. 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 16-20 tahun SMA Dr. Soetomo Surabaya dengan pelatihan *Speed fartlek*.