

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Setiap manusia memiliki aktivitas yang berbeda yang dijalankan setiap harinya. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Khususnya remaja yang memiliki banyak aktivitas dari pagi sampai dengan malam hari, para remaja sangat perlu memperhatikan kesehatan agar tidak mengalami suatu kerugian di masa yang akan datang. Untuk menjalankan aktivitas tersebut, kondisi yang prima serta kebugaran jasmani sangat diperlukan agar aktivitas tersebut dapat dilakukan dengan lancar karena jika dipaksa akan berdampak buruk bagi tubuh (Pratiwi dan Ashadi, 2018).

Menurut Listyasaki (2019), kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh menerima beban dalam menjalankan kegiatannya tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti.

Menurut Akbar (2014), bahwa aktivitas aerobik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melawan penambahan intensitas atau bisa dikatakan juga dengan melawan rasa lelah dalam melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas lain.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik.

Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan (Muhajir dalam Santoso, 2014:42).

Menurut Yulifri (2012:25), Permainan sepakbola merupakan suatu kegiatan bermain yang sangat kompleks. Artinya banyak unsur sebagai keterampilan yang mempengaruhi permainan sepak bola itu sendiri seperti: keterampilan teknik, taktik, dan mental sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan bahkan menjadi salah satu penentu dalam keberhasilan permainan sepakbola. Untuk menjadi seorang atlet sepakbola yang berprestasi, keterampilan teknik dasar sepakbola harus dikuasai di

samping unsur penting yang lain seperti kondisi fisik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang merupakan komponen yang paling dasar dalam setiap olahraga untuk dapat mengembangkan komponen teknik, taktik, dan mental dengan baik.

Menurut Grosser dalam Syafruddin (2016:54), yang diperlukan dalam olahraga meliputi : (1) daya tahan, (2) kecepatan, (3) kelentukan, dan (4) kekuatan. Melihat pada kesanggupan seorang atlet sepakbola untuk melakukan tugas gerak yang banyak dan dalam waktu yang relatif lama, unsur daya tahan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet sepakbola di samping unsur kondisi fisik lainnya. Kualitas daya tahan yang baik sangat perlu dimiliki oleh setiap atlet sepakbola dalam menghadapi sebuah pertandingan ataupun turnamen. Jika atlet memiliki daya tahan yang baik, maka atlet tersebut tidak akan mengalami kelelahan yang berarti ketika menjalani latihan atau pertandingan. Secara umum satu pertandingan sepakbola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit (Luxbacher, 2011:2).

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi penurunan performa atlet adalah kondisi fisik. Daya tahan aerobik merupakan salah satu dari komponen dari kondisi fisik. Daya tahan aerobik berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru dalam memompa oksigen secara maksimal ke seluruh bagian tubuh. Sementara menurut (Hariyanto & Irawan, 2016), Daya tahan aerobik (*VO_{2max}*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan oksigen selama kegiatan secara maksimal.

VO_{2 Max} adalah volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Semakin banyak oksigen yang diasup diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit (Baskoro, 2016).

Sementara menurut (Rahmad, 2016), *VO_{2 Max}* menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik.

Berdasarkan informasi dari pelatih Sepakbola Club SSB Bima Amora U-15 Gresik, Club SSB Bima Amora U-15 Gresik sering mengikuti ieven-iven sepakbola, tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet Sepakbola Club SSB Bima Amora U-15 Gresik, penulis melihat kemampuan *endurance* atlet belum baik. Hal ini terlihat sebagian atlet mudah lelah dan mengakibatkan hilang konsentrasi saat bertanding,

sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam melakukan kekuatan fisik saat bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan atlet SSB Bima Amora U-15 Gresik. Oleh karena itu, penelitian ini dipilih untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Skipping Dan Plank* terhadap kekuatan fisik atlet SSB Bima Amora U-15 Gresik. Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “Pengaruh Latihan *Skipping Dan Plank* Terhadap Daya Tahan Atlet Sepakbola SSB Bima Amora U-15 Gresik.”

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *headcoach* Cabang Olahraga Sepakbola Club SSB Bima Amora U-15 Gresik.
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari atlet Cabang Olahraga Sepakbola Club SSB Bima Amora U-15 Gresik.
3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh pelatihan *Skipping Dan Plank* terhadap Daya Tahan atlet Club SSB Bima Amora U-15 Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah Adakah pengaruh latihan *Skipping Dan Plank* dalam upaya meningkatkan daya tahan atlet Sepakbola Club SSB BIMA AMORA U-15 GRESIK ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan *Skipping Dan Plank* dalam upaya meningkatkan Daya Tahan Atlet Sepakbola Club SSB BIMA AMORA U-15 GRESIK

E. Variabel Penelitian

1. Bebas (x): Latihan *skipping* dan *plank*
2. Terikat (y): Komponen biomotorik ketahanan/daya tahan

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah : penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang pelatihan *Skipping Dan Plank* terhadap Daya Tahan tubuh atlet sepakbola Club SSB BIMA AMORA U-15 GRESIK.

2. Manfaat Praktis

Penulis penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.