

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kehidupan manusia pasti akan dihadapkan dengan berbagai masalah yang ada, sangat kompleks sekali masalah demi masalah yang muncul. Dengan segenap kemampuan yang dimiliki manusia manusia akan selalu berusaha untuk menyelesaikan semua masalah yang muncul. Tetapi terkadang seseorang akan lupa terhadap apa yang terjadi pada dirinya sendiri, lebih – lebih pada masalah fisik, yaitu tentang kebugaran jasmani. Banyak dari mereka yang sibuk, akan lupa terhadap kesehatan dan kestabilan kesegaran jasmaninya. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat Kebugaran jasmani. Ada dua utama dalam pendidikan jasmani, yakni pertama mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. (Ismaryati, 2006: 37).

Dalam rangka menjaga kesehatan dan kestabilan jasmani orang melakukan olahraga fisik, harus secara teratur yaitu sebuah intensitas yang sesuai, durasi dan frekwensi yang teratur. Intensitas olahraga harus semakin meningkat seiring meningkatnya kinerja untuk mencapai hasil yang optimal. Namun, beban kerja atau olahraganya harus tetap berhubungan dengan kebugaran dan kekuatan individu. Olahraga yang teratur akan membantu penurunan terhadap *resting heart rate* dan meningkatkan ukuran jantung dan ketebalan dinding ventrikel, dimana denyut jantung relative lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak teratur (malas) berolahraga, sehingga *diastolic* dan *stroke* volumenya di pertahankan tetap meskipun denyut jantungnya menurun, yang terjadi pada orang yang rajin berolahraga adalah perubahan pada *system kardiovaskular* dalam hal penyerapan *O2* dan kemampuan untuk pekerjaan fisik yang meningkat dengan denyut jantung yang relative rendah dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga.

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “ kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang

berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”. Menurut Muhajir (2004 : 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan Menurut Wahjoedi (2000: 58), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta cadangan energi yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya, khususnya dalam bidang olahraga. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Bagi guru pendidikan jasmani ataupun pelatihan, sangat penting mengadakan pelatihan – pelatihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau atlet untuk mengembangkan prestasi. Selain itu para guru atau pelatih akan membutuhkan sesuatu dinamakan evaluasi yang bertujuan untuk mengoreksi dan mengetahui seberapa tingkat perkembangan setelah melakukan beberapa kali tahap latihan.

Sebagai pelatih dan guru olahraga, yang bertanggung jawab atas prestasi anak asuhnya. Perlu melengkapi dirinya dengan pengetahuan tentang cara-cara mengukur dan menilai status kondisi fisik tersebut. Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan pengukuran dan penelitian yang berbentuk berupa tes kemampuan. Cara evaluasi yang tepat harus dilakukan yaitu dengan cara tes dan pengukuran terhadap atlet ataupun siswa. Tes dan pengukuran dapat dilakukan dengan beberapa cara dan tahap yang mempunyai manfaat dan tujuan dilakukannya tes tersebut dibagi menjadi beberapa komponen kondisi fisik serta beberapa jenis tes yang sudah di kelompokkan.

Seperti yang telah di kemukakan bahwa, *Endurance* atau daya tahan dapat di bagi menjadi dua macam. Pertama, adalah daya tahan otot setempat atau *muscular endurance (local endurance)*, yaitu daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot atau sekelompok otot, dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama. Sedangkan yang dimaksud dengan latihan *endurance* pada umumnya, yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Tri Nurhasono, 2006: 53).

Banyak sekali bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dalam hal ini meningkatkan *endurance* dalam cabang olahraga sepakbola, seorang pemain memerlukan peningkatan kapasitas *endurance* agar mampu menjalankan pertandingannya dengan optimal sepanjang waktu pertandingan, oleh karena itu seorang pemain sepakbola membutuhkan kondisi *endurance* yang baik. Salah satu bentuk latihan *endurance* adalah dengan melakukan latihan *fartlek*. Apakah beban latihan *fartlek* dapat meningkatkan *endurance* pemain sepakbola, adalah suatu hal yang masih perlu di buktikan. Untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pemain sepak bola perlu diadakan latihan daya tahan, yaitu dengan menggunakan metode latihan *fartlek*. Sukadiyanto (2011: 72) mengatakan bahwa metode latihan *fartlek* berasal dari Swedia yang artinya adalah memainkan kecepatan. Metode ini merupakan bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan hampir pada semua cabang olahraga. Metode *Fartlek (speed play)* merupakan suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya. Metode ini merupakan suatu metode klasik untuk pengembangan daya tahan.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim, dengan jumlah masing-masing tim adalah 11 orang. Tarigan (2002:1) mengatakan bahwa Sepak bola merupakan permainan beregu yang paling populer diduniadan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap

negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat. Dan menurut Menurut Luxbacher, (2012:5) olahraga ini udah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas.

Sukatamsi (2001:17).yang menyatakan bahwa seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Dalam permainan sepakbola yang berhak untuk menyentuh bola dengan menggunakan tangan hanyalah seorang penjaga gawang yang juga disebut dengan kiper, itupun hanya terbatas pada daerah gawang saja. Sementara 10 para pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya selain tangan, dan umumnya menggunakan kaki untuk menendang bola.

Untuk menentukan tim yang mana menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan adalah tim yang mencetak gol lebih banyak diakhir pertandingan. Jika waktu telah usai tetapi jumlah gol masih tetap seimbang antara kedua tim, maka akan dilakukan undian perpanjangan waktu dan juga adu penalty, hal ini tergantung dari format penyelenggara sebuah kejuaraan atau pertandingan.

Berdasarkan informasi dari pelatih dan uraian diatas bahwa pada setiap pemain memiliki daya tahan yang kurang maksimal sehingga pada setiap melakukan pertandingan kurang tampil secara maksimal dan mencapai target yang di inginkan. Dalam kesempatan ini saya mengangkat penelitian yang berjudul pengaruh latihan *fartlek* terhadap *endurance* pemain sepakbola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono Sidoarjo.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang pengaruh latihan *Fartlek* terhadap *endurance* pemain sepak bola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Setelah latar belakang masalah di kemukakan maka selanjutnya akan di tetapkan rumusan masalah dimana akan dicari jawaban dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini : “Adakah

pengaruh latihan *fartlek* terhadap *endurance* pemain sepak bola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan saya melakukan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *fartlek* terhadap *endurance* pada pemain sepakbola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono – Sidoarjo.

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai pertimbangan dalam memilih atau sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet sepak bola yang mempunyai daya tahan berlari yang kuat.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mendapatkan informasi dan data tentang pengaruh latihan *fartlek* terhadap *endurance* pemain sepakbola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo.
- b. Untuk melengkapai tugas dan memenuhi syarat mencapai gelar sarjana pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian, variabel merupakan unsur yang sangat penting dan merupakan suatu yang menjadi obyek pengamatan peneliti. Kehadiran merupakan unsur yang sangat melekat dengan masalah atau hipotesis yang penulis ajukan. Pengertian variabel sering diungkapkan sebagai konsep yang mempunyai variasi nilai, sehingga dapat di ukur dan dilandasi secara teoritis. Jika telah diketahui sejumlah variable penelitian, maka variabel tersebut perlu didefinisikan dan diklasifikasikan, selanjutnya didefinisikan secara operasional. Sesuai dengan proposal yang berjudul “pengaruh latihan *Fartlek* terhadap *endurance* pemain sepakbola usia 15 tahun SSB PSM Masangan kulon Sukodono Sidoarjo”. Variabelnya adalah :

- a. Variabel bebas : Latihan *fartlek* (X)
- b. Variabel terikat : *Endurance* (Y)

1. Variabel Bebas (Latihan *Fartlek*)

Latihan *fartlek* adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, dan jalan secara terus menerus (Sukadiyanto, 2011: 72). Latihan *fartlek* merupakan suatu sistem daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara

kondisi tubuh seorang atlet. Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 57) latihan *fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan, dan kebugaran mental. Latihan *fartlek* juga selain untuk membangun, mengembalikan atau memelihara daya tahan, juga berguna untuk mengatasi kebosanan (boredom) dalam latihan. Bentuk latihan ini berasal dari Swedia yang berarti “*Spee Play*” atau bermain-main dengan kecepatan, waktu, latihan tidak di batasi tetapi atlet bebas melakukan latihan ini dengan berbagai variasi bentuk lari sesuai dengan medianya. Sebaiknya untuk latihan *Fartlek* ini dipilihnya latihan (medan) yang mempunyai pemandangan indah sedikit rintangan dengan lintasan yang berbeda-beda. Adapun urutan latihan adalah sebagai berikut :

Pemanasan dengan lari biasa maksimal 5 sampai 10 menit

- a. Lari cepat secara ajeg, meliputi jarak $\frac{3}{4}$ sampai $1\frac{1}{4}$ mil. Jalan cepat selama 5 menit
- b. Lari biasa di selingi dengan *Sprint* 65-75 yard, dan ulangi berkali kali sampai kelelahan terasa
- c. Lari dengan kecepatan penuh ke atas bukit, samapai mencapai jarak 175-200 yard.
- d. Lari dengan *Face* atau tempo cepat selama 1 menit
- e. Kemudian diakhiri dengan lari keliling lapangan, 1-5 kali, tergantung pada nomor lari spesialisasinya.

2. Variabel Terikat (**Daya Tahan /endurance**)

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksom (2007) daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus (lebih dari 10 menit). Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khusus nya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2011: 83).

Daya Tahan (*endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. Daya Tahan Umum (*General Endurance*)

Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam memepergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang mengakibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

b. Daya Tahan Otot (*Local Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimum selama periode waktu tertentu (Rusli Lutan, 2002: 63).

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk di teliti yang hasilnya nanti diharapkan dapat memberi manfaat dan masukan dalam perkembangan sepakbola di Indonesia.

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang di teliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Dalam bidang teori diharapkan penelitian ini dapat memperjelas informasi empiris yang dapt memperkaya teori pada cabang olahraga sepakbola.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan atau di jadikan masukan tentang memilih calon pemain yang mempunyai *fartlek* terhadap *endurance* dan kekuatan fisik dalam permainan sepakbola.

