

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Moh. Nur Kholis, 2016). Dimana kita ketahui kesehatan itu sendiri merupakan unsur penting dalam kelangsungan kehidupan manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya dilihat sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, namun juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang membawa nama baik bangsa dan negara. Oleh sebab itu, pembinaan prestasi mendapat perhatian yang lebih dari berbagai kalangan. Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian besar dari berbagai kalangan adalah sepakbola. Hal ini disebabkan karena banyaknya peminat olahraga ini dibanding olahraga lainnya. Luxbacher (2011) mengatakan “alasan dari daya tarik sepakbola terletak dari kealamian permainan tersebut (Iskandar, Tatang. Kemala, Aisya. Prayoga, 2019)”.

Pembinaan sejak usia dini mutlak dilakukan jika sebuah negara ingin berbicara banyak di kancah internasional. Johan Cruyff mengatakan “jangan harap seorang pemain dapat menjadi pemain hebat apabila pada saat ia berumur 14 tahun teknik- teknik dasar belum dikuasainya” (Nasution & Suharjana, 2015). Dalam menjadikan anak mahir dalam melakukan teknik- teknik dasar sebelum usia 15 tahun dibutuhkan pelatihan yang tepat dan berkualitas. Menurut Sucipto, “untuk bermain sepakbola dengan baik pemain

dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goalkeeping)” (Sucipto dkk, 2000).

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh individu-individu (Batty, 2011). Sepakbola merupakan gabungan beberapa teknik individu yang menyatu dalam kerjasama tim secara keseluruhan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan gol. Dalam permainan sepakbola diperlukan sebuah kerjasama tim yang baik untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan. Dalam hal ini, teknik-teknik individu yang baik akan sangat mendukung untuk dapat menciptakan sebuah kerjasama tim yang baik pula. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah passing. Passing adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan untuk memberikan umpan kepada teman. Penguasaan teknik passing yang baik dan benar dapat membantu untuk menciptakan sebuah kerjasama tim yang baik pula.

Tingkat VO₂ Max dan Hemoglobin pemain baseball harus tinggi karena VO₂ Max merupakan indikator tingkat daya tahan seorang pemain dalam pertandingan sepakbola. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami

kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Tangkudung et al., 2012). VO2 max adalah nilai konsumsi oksigen maksimal. Artinya VO2 menunjukkan volume oksigen yang dikonsumsi, biasanya dinyatakan dalam liter atau mililiter. VO2 max ini adalah suatu tingkatan yang kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam mililiter/kg/menit (Ismanda, 2017).

VO2 max adalah nilai konsumsi oksigen maksimal. Artinya VO2 menunjukkan volume oksigen yang dikonsumsi, biasanya dinyatakan dalam liter atau mililiter. VO2 max ini adalah suatu tingkatan yang kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam mililiter/kg/menit (Ismanda, dkk, 2017:334).

Continuous running merupakan aktivitas lari terus menerus dan tidak ada istirahatnya sampai batas waktu (Sukadiyanto, 2005). *Continuous running* dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti dan tanpa jeda istirahat. Bentuk aktivitas ini meningkatkan kemampuan menghirup oksigen dan memungkinkan metabolisme berlangsung lebih efisien dan merupakan suatu aktifitas fisik yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi). *Continuous running* dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, dimana dengan adanya pelatihan ini proses penyaluran dan kembalinya darah ke jantung semakin lancar, sehingga mengakibatkan kesempurnaan proses metabolisme dalam tubuh.

Selama masa pandemi covid-19 SSB Green Ball vakum dalam latihan, akhir tahun 2021 SSB Green Ball Kembali melakukan rutinitas latihan. Kondisi fisik atlet hampir Sebagian menurun termasuk VO2 Max nya, dengan permasalahan ini peneliti akhirnya akan melakukan penelitian yang berjudul

“Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola SSB Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya variable penelitian yang lebih luas, maka peneliti membatasi masalah ini hanya pada:

- a. Masalah yang diteliti adalah Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola Ssb Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun
- b. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 24 atlet.

2. Rumusan Masalah

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut apakah latihan *Continuous Running* berpengaruh Terhadap Peningkatan Vo2 Max pada atlet sepakbola U-15 SSB Green Ball Babelan.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *Continuous Running* berpengaruh terhadap Peningkatan Vo2 Max pada atlet sepakbola U-15 SSB Green Ball Babelan?

D. Manfaat Penelitian

Pada saat peneliti melakukan penelitian, ada beberapa hasil penelitian yang akan dilakukan dan dilaksanakan dapat diharapkan untuk memberikan

manfaat sebagian berikut:

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui peningkatan Vo2 Max dari latihan *Continuous Running*
- b. Bagi atlet, hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan Vo2 Max atlet.

2. Manfaat Teoritik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap Vo2 Max.
- b. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan dan referensi untuk penelitian selanjutnya

E. Definisi Operasional

Dalam definisi, seseorang memiliki pemikiran dan pendapat tentang suatu istilah yang sering didengar dan dilihat dalam pendapatnya tidak sama, sehingga sering menimbulkan kesalahpahaman antara pendapat masing-masing seseorang. Oleh sebab itu dalam menghindari hal tersebut, maka peneliti dalam penelitiannya hanya memberikan istilah tentang definisi tersebut. Adapun beberapa istilah sebagai berikut:

1. *Continuous Running*

Sukadiyanto (2005) *Continuous running* merupakan aktivitas lari terus menerus dan tidak ada istirahatnya sampai batas waktu. *Continuous running* dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti dan tanpa jeda istirahat. Bentuk aktivitas ini meningkatkan kemampuan menghirup

oksigen dan memungkinkan metabolisme berlangsung lebih efisien dan merupakan suatu aktifitas fisik yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi) (Sukadiyanto, 2005).

2. Vo2 Max

VO2 max adalah parameter untuk mengukur daya tahan (endurance) (Ismanda, 2017).

3. Sepakbola

Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh penjaga gawang. Dua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya. Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola sepak terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas orang serta beberapa pemain cadangan Aras, (2021: 3)