

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang harus melakukan aktivitas fisik agar tetap sehat. Olahraga memiliki banyak jenis, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Melakukan olahraga, seperti berjalan, berlari, atau berpartisipasi dalam permainan dan perlombaan, tidak sulit (Sutanto, 2016). Olahraga kini mengalami perkembangan pesat, menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi mampu menyelesaikan berbagai masalah dalam bidang ini. Salah satu penerapannya adalah meningkatkan kemampuan individu dalam cabang olahraga tertentu melalui penggunaan pengetahuan dan teknologi secara efisien. Dengan demikian, atlet yang lebih baik akan dihasilkan dalam semua cabang olahraga (Wiarto, 2021). Prestasi yang lebih baik diikuti dengan penghargaan yang lebih besar. Ini juga berlaku untuk cabang olahraga sepakbola, di mana keterampilan bermain sepakbola seseorang sebanding dengan penghargaan yang diberikan.

Sepakbola adalah olahraga tim yang tim-timnya terdiri dari sebelas pemain, salah satunya berperan sebagai kiper. Kecuali kiper, yang diperbolehkan menggunakan tangannya di area penalti, permainan ini biasanya dimainkan dengan kaki (Agustin, 2019). Dalam sepakbola, sebagai permainan tim, sebuah kesebelasan yang solid, tangguh, dan kuat terdiri dari pemain-pemain yang mampu bekerja sama dan memainkan bola dalam berbagai posisi serta situasi. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain hebat dan terkenal jika tidak mampu menguasai taktik dan kemampuan dasar permainan (Puspitasari, 2019).

Latihan yang lebih lama dan pekerjaan yang lebih berat selalu dikaitkan dengan peningkatan daya tahan, semakin lama latihan dan semakin intens tugasnya, semakin baik. Berikut adalah beberapa cara untuk mendefinisikan daya tahan. Menurut Bompa (2000) menyatakan dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015), bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk bergerak dalam jangka waktu yang lama, biasanya lebih dari satu menit. Kemampuan untuk menggunakan otot atau organ tubuh secara terus menerus dalam jangka waktu yang telah ditentukan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan disebut dengan daya tahan (Bafirman & Wahyuri, 2019). Tujuan dari latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kapasitas atlet dalam mengelola kelelahan fisik dan mental selama mengikuti olahraga (AKBAR, 2020).

Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet; seorang atlet dengan kondisi fisik yang baik dapat memaksimalkan kemampuan mereka ketika bermain dalam permainan. Setiap jenis olahraga membutuhkan kualitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan. Ini berlaku untuk olahraga kelompok (tim) maupun individu, termasuk sepak bola.

Salah satu komponen penting dalam permainan sepakbola adalah ketahanan. Para pemain ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pebayuran menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki daya tahan ( $VO_{2max}$ ) yang baik saat bermain sepakbola. Ini terlihat pada pertandingan di lapangan, di mana menyebabkan banyak pemain lelah ketika pertandingan mulai memasuki babak kedua dan akhir pertandingan.

Keberhasilan tim dalam pertandingan tidak terlepas dari peran pelatih dan metode yang mereka gunakan selama latihan. Pelatih menggunakan banyak metode, kadang-kadang hanya beberapa, untuk melatih tim.

Pelatih dapat meningkatkan kemampuan atlet tim mereka untuk memiliki daya tahan yang baik dengan mengembangkan metode latihan seperti *triangle run*. Namun, pelatih jarang menggunakan jenis latihan daya tahan ini, yang merupakan latihan daya tahan aerobik. Tujuan dari latihan daya tahan aerobik adalah untuk mengatasi beban latihan selama lebih dari tiga menit secara terus menerus.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap daya tahan ( $VO_{2max}$ ) pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pebayuran.g

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar peneliti dapat memperoleh pemahaman yang jelas mengenai masalah dan hasil penelitian, perlu dilakukan pembatasan pada subjek penelitian. Langkah ini diambil untuk memastikan peneliti tetap fokus pada tujuan dan sasaran penelitian. Adapun batasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Triangle Run* Terhadap Daya Tahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Pebayuran”.

- b. Metode ini menggunakan metode eksperimen, di mana peneliti harus terjun langsung untuk memberikan pelatihan terkait pengaruh latihan *triangle run* terhadap daya tahan.

## 2. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah “Apakah latihan *triangle run* berpengaruh terhadap daya tahan anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Pebayuran?”.

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah melalui latihan *triangle run* dapat meningkatkan daya tahan atlet ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pebayuran”.

## D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan terdapat manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan metode latihan *triangle run* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola, antara lain sebagai berikut:

1. Untuk Peneliti
  - a. Meningkatkan pengalaman tambahan serta kreativitas dalam pelaksanaan proses latihan.
  - b. Bagi peneliti, ini akan memberikan wawasan mengenai metode pelatihan yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam kegiatan sepakbola, serta menjadi referensi untuk penelitian terkait di masa depan.

## 2. Untuk Pelatih

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan saran dalam meningkatkan daya tahan melalui latihan *triangle run* bagi anggota ekstrakurikuler sepakbola.

## 3. Untuk Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi anggota eskul sepakbola dalam meningkatkan daya tahan dengan latihan *triangle run* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola.

## 4. Untuk Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi institusi terkait dalam pengembangan atlet, khususnya dalam meningkatkan daya tahan melalui metode latihan *triangle run* pada atlet ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Pebayuran.

## E. Definisi Oprasional

### 1. Pengaruh

Pengaruh diartikan sebagai suatu kekuatan yang berasal dari sesuatu (seseorang atau benda) yang mempunyai kekuatan untuk membentuk tingkah laku, keyakinan, atau watak seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Daya tahan dipandang dalam konteks penelitian ini sebagai salah satu jenis dampak.

### 2. Latihan

Latihan menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) adalah menegaskan bahwa latihan pada dasarnya adalah proses transformasi ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik anak

latih untuk menggunakan peralatan tubuh dan kualitas mental mereka. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan triangle run terhadap daya tahan.

### **3. *Triangle Run***

Menurut (Mylsidayu, 2015) *Triangle run* merupakan teknik latihan sirkuit berbentuk segitiga yang bisa dimodifikasi dengan memperluas ukuran segitiga, menambah jumlah putaran (seri atau sirkuit), serta secara bertahap meningkatkan durasi latihan, misalnya dari 12, 15, 20, 30 detik, dan seterusnya.

### **4. Daya Tahan**

Lamanya pelatihan dan jumlah pekerjaan yang diselesaikan menentukan daya tahan; semakin besar daya tahannya, semakin lama masa pelatihannya dan semakin banyak pekerjaan yang diselesaikan. Bompa (2000) mendefinisikan daya tahan sebagai kapasitas untuk terus melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama, misalnya lebih dari satu menit dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015).

### **5. Sepakbola**

Setiap tim sepakbola mempunyai sebelas pemain, salah satunya adalah kiper. Sepakbola adalah olahraga tim. Kecuali kiper yang diperbolehkan menggunakan tangannya di area penalti, pemain dalam permainan ini sering kali menggunakan kakinya (Supriyanto, 2016).

**F. Profil SMAN 1 Pebayuran**

Kepsek : Marsan S.Pd., M.M  
Operator : Marno S.Pd  
Akreditasi : A  
Kurikulum : Kurikulum Merdeka  
Waktu : -

**Identitas Sekolah**

NPSN : 20218354  
Status : Negeri  
Bentuk Pendidikan : SMA  
Status Kepemilikan : Pemerintah Daerah  
SK Pendirian Sekolah : 420/Kep.3-Disdik/2003  
Tanggal SK Pendirian : 2003-01-02  
SK Izin Operasional : 420/Kep.3-Disdik/2003  
Tanggal SK Izin Operasional : 2003-01-02

**Data Pelengkap**

Kebutuhan Khusus Dilayani : Tidak ada  
Nama Bank : BPD JABAR BANTEN  
Cabang KCP/Unit : BPD JABAR BANTEN CABANG CIKARANG...  
Rekening Atas Nama : SMAN1PEBAYURAN..

**Data Rinci**

Status BOS : Bersedia Menerima  
Waku Penyelenggaraan : -  
Sertifikasi ISO : Belum Bersertifikat  
Sumber Listrik : PLN

Daya Listrik                    3000  
Kecepatan Internet        : 50 Mb

Alamat                         :JL. RAYA PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI  
RT / RW                        : 5 / 3  
Dusun                            : -  
Desa / Kelurahan            : Kertasari  
Kecamatan                    : Kec. Pebayuran  
Kabupaten                    : Kab. Bekasi  
Provinsi                        : Prov. Jawa Barat  
Kode Pos                        17710  
Lintang                         : -6  
Bujur                            107

### **VISI dan MISI SMAN 1 Pebayuran**

#### **VISI**

BERAKHLAK    MULIA,    UNGGUL    DALAM    PRESTASI    DAN  
BERWAWASAN LUAS

#### **MISI**

1. Membina Akhlak Peserta Didik, Pendidik Dan Tenaga Kependidikan.
2. Melaksanakan Proses Pembelajaran Yang Berkualitas.
3. Membina Bakat Dan Minat Peserta Didik, Pendidik Dan Tenaga Kependidikan.
4. Meningkatkan Pelayanan Pendidikan Untuk Mencapai Mutu Secara Efektif Dan Efisien Dengan Mengoptimalkan Fasilitas Sekolah.

5. Mengembangkan Interaksi Kekeluargaan Baik Internal maupun Eksternal Dengan Dunia Usaha Dan Dunia Industri (DU/DI) Untuk Membangun Etos Kerja.

### **Sejarah Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler olahraga didirikan pada tanggal 7 Januari 2001 termasuk ekstrakurikuler tertua di SMAN 1 Pebayuran selain itu ekskul olahraga memiliki cabang olahraga yaitu : Sepakbola, Futsal, Badminton, Bola voli, Basket.

### **Prestasi Ekstrakurikuler SMAN 1 Pebayuran**

1. Juara 3 LPI (Liga Pelajar Indonesia Kabupaten Bekasi) 2016
2. Juara 2 PPM Cup 2021
3. Juara 1 Trofeo Karang Taruna 2022
4. Juara 1 M Dorlin Cup 2022
5. Semi Finalis LPI (Liga Pelajar Indonesia Kabupaten Bekasi) 2023

## ABSENSI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 PEBAYURAN

No	Nama	Kelas
1	Al Mirza Saleh Nurrtty	X
2	Fahri Zidan Tutmudzi	X
3	Muhammad Awaludin Fadillah	X
4	Repi	X
5	Muhammad Khoerudin Azhar	X
6	Muhamad Fikri Rizki	XI
7	Moch Fajar Hadiansyah	XI
8	Ceysan	XI
9	Rafka Hadi Wijaya	XI
10	Reza Pratama	XI
11	Suryanto	XI
12	Abil Maulana	XII
13	Muhamad Dani	XII
14	Muhamad Ilham	XII
15	Bintang Abu Zahra Sunandaka	XII
16	Zidan Abdul Khoier	XII
17	Krisna Krissatriawan	XII
18	Rasya Gilang Alfathir	XII
19	Nazril Jamaludin	XII