

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun secara rohaniah (Suryanto Rukomono, S.Si.). Olahraga mempunyai manfaat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seperti meningkatkan rasa percaya diri seseorang, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak, mengurangi resiko stress, meningkatkan daya tahan tubuh. Soudan dan Everett yang melakukan penelitian kepada sejumlah mahasiswa olahraga alasan mereka yaitu untuk menjaga kesehatan tubuh, mendapatkan kepuasan batin, menambah rasa percaya diri, mendapatkan latihan secara teratur, membentuk kebiasaan positif, mengetahui, mencegah adanya kelemahan atau ketidak normalan pada tubuh masing-masing.

Menurut (Sarumpeat dkk, 2002:5) ialah Sepak bola salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing tim berupaya memasukan bola kedalam gawang lawan dan berupaya mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Dalam proses pembelajaran PJOK, sepak bola juga terdapat pada kurikulum pembelajaran yang semestinta diberikan kepada siswa. Akan tetapi dalam proses pembelajaran aspek-aspek seperti

teknik dasar, konsep strategi dan pemahaman membaca situasi permainan tidak bisa diberikan karena terbatasnya waktu. Maka untuk mendukung potensi dari siswa tersebut salah satunya dengan diadakannya ekstrakurikuler sepak bola di sekolah. Hal ini dinyatakan oleh Wibowo dan Andriyani (2015:2) Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tetapi tertulis dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung di luar jam sekolah yang bertujuan untuk menampung dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreatifitas siswa berdasarkan minat dan bakatnya. Tujuan lainnya ialah untuk meningkatkan rasa peduli pada siswa, memberikan suasana rileks, dan menyalurkan hobi serta sebagai wadah untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa masing-masing.

Sepak bola modern berkembang di negara Inggris serta menjadi olahraga yang sangat disenangi oleh masyarakat. Dari tahun ketahun perkembangan sepak bola di Inggris mengalami perubahan yang sangat pesat dan mulai banyak mofikasian. Pada tahun 1250 sepak bola dimainkan di jalan-jalan raya dengan sebutan *Street Games*. Karena *Street Games* ini membahayakan, maka pada tahun 1389 Raja Edward II melarang permainan sepak bola. Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan badan resmi sepak bola dengan nama *The Football Association (FA)* di kota Cambridge Inggris. Sampai sekarang, setiap tanggal 26 Oktober dikenang sebagai hari lahirnya *FA* dan biasanya dilaksanakan pertandingan besar antara kesebelasan Inggris dengan kesebelasan Sisa Dunia (*World Cup*).

PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) yang dibentuk 19 April 1930 di Yogyakarta. Sebagai organisasi olahraga yang dilahirkan dizaman penjajahan Belanda, kelahiran PSSI betapun kegiatan politik menentang penjajahan. PSSI didirikan oleh seorang insiyur sipil bernama Soeratin Sosrosoegondo. Beliau menyelesaikan sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, Jerman pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928. Ketika kembali ke tanah air soeratin bekerja pada perusahaan bangunan Belanda yang berpusat di Yogyakarta. Di sana ia merupakan satu-satunya orang Indonesia yang duduk dalam jajaran petinggi perusahaan konstruksi yang besar itu. Akan tetapi, didorong oleh jiwa nasionalis yang tinggi Soeratin mundur dari perusahaan tersebut. Setelah berhenti dari “Sizten en lausada” ia lebih banyak aktif dibidang pergerakan, dan sebagai seorang pemuda yang gemar bermain sepak bola, Soeratin menyadari sepenuhnya untuk mengimpletasikan apa yang sudah diputuskan dalam pertemuan para pemuda Indonesia 28 Oktober 1928 (sumpah pemuda) Soeratin melihat sepak bola sebagai wahana terbaik untuk menyemai nasionalisme dikalangan pemuda, sebagai tindakan menentang Belanda.

Pemain sepak bola membutuhkan kemampuan daya tahan aerobik yang baik. Selain itu volume oksigen maksimal ($vo_2 max$) yang tinggi sangat diprioritaskan, karena pemian sepak bola memelukan tenaga dan daya tahan tubuh yang kuat dalam bermain. Nilai $vo_2 max$ sangat bervariasi rata-rata adalah 35 ml/kg/min, sedangkan untuk seorang atlet sepakbola rata-rata nilainya adalah 70/ml/kg/min (Noy, 2014). Kemempuan aerobik ($vo_2 max$) adalah kemampuan olah daya aerobik terbesr yang dimiliki seseorang. Hal

ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O_2) yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung, pernapasan, dan hemohidro limpatik atau transport O_2 , CO_2 dan nutrisi pada setiap menit (Ambarwati, 2015). Untuk mengukur *vo₂ max* yang dapat digunakan adalah tes lari 12 menit. Selain dapat menghemat waktu serta biaya, tes ini juga tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukannya (Sumantri, 2013).

Meningkatkan volume oksigen maksimal (*vo₂ max*) program latihannya harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat serta mengikuti prinsip-prinsip dan metode latihan yang akurat. Program pelatih yang cocok diberikan yaitu pelatihan *circuit training* (Hariyanti dkk, 2013). *Circuit training* pada setiap cabang olahraga tidak sama cara melatihnya. Komponen-komponen tersebut tergantung dari peran dan beban kerja pada setiap cabang olahraga tersebut. Perlu ditentukan komponen biomotorik yang dominan pada cabang olahraga yang dilatih termasuk cabang olahraga sepak bola dan futsal (Nala, 2011). Penulis menggunakan 5 pos yaitu *shuttle run*, *zig-zag run*, *side jump*, *burpee*, dan *jogging*.

Pemain harus memiliki ketahanan fisik yang kuat, pemain juga harus mengerti betul dalam hal penerapan taktik dan strategi serta dapat membaca kekuatan dan kelemahan pada tim lawan. Seorang pemain juga harus tau batas kekuatan fisik yang dimiliki. Komponen terpenting dari kekuatan fisik salah satunya adalah daya tahan kardiorespirasi (*vo₂ max*).

Faktor yang paling utama yang harus dimiliki peseorang peamin sepak bola ialah faktor kebugaran jasmani, tujuannya supaya pemain dapat

bertahan sepanjang pertandingan dalam bermain tanpa merasakan kelelahan. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam penampilan seorang pemain sepak bola yang membutuhkan daya tahan kardiorespirasi. Djoko Pekik Irianto (2000:23) menyatakan bahwa daya tahan paru jantung (*cardio respiratory*) merupakan kemampuan paru jantung mensuplai O₂ (oksigen) untuk kerja otot dalam waktu yang relatif lama. Pemain sepak bola yang mempunyai daya tahan paru jantung bagus, tidak mudah mengalami kelelahan pada saat pertandingan berlangsung.

Daya tahan paru jantung sering disebut dengan *vo₂ max*, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat diterima dalam satuan ml/kg//menit. Dalam permainan sepak bola, kemampuan *vo₂ max* yang baik sangat diutamakan. Apabila kedua tim tersebut memiliki kekuatan yang seimbang, maka kalah atau menang dapat ditentukan oleh kekuatan *vo₂ max* dan mental bisa menjadi penentu. Dengan demikian dapat dikatakan kekuatan *vo₂ max* pemain menjadi salah satu faktor penentu kemenangan.

Hal di atas disambut baik oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang yang memberikan kegiatan ekstrakurikuler kepada siswanya, ekstrakurikuler olahraga yang ada antara lain voley, basket, bulutangkis, dan sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan bertujuan untuk mengembangkan potensi dan bakat siswa, serta untuk menemukan siswa yang memiliki bakat pada cabang olahraga tersebut. Dari berbagai cabang yang ada sepak bola menjadi cabang yang paling diminati. Hal ini dikarenakan Ekstrakurikuler sepak bola menjadi salah satu ekstrakurikuler yang menyumbang medali terbanyak untuk SMA Negeri 4 Palembang.

Dari beberapa medali sepak bola yang didapatkan oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang dirasa kurang maksimal, dikarenakan belum ada prestasi tingkat provinsi yang mampu meraka juarai. Saat pelatih yang menjadi pengawal pemain di lapangan, kekalahan siswa disebabkan dikarenakan pada saat bermain siswa sering kali mengalami kelelahan. Daya tahan siswa cenderung menurun sehingga mempengaruhi faktor konsentrasi di lapangan.

Peneliti melakukan observasi pada ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang, data di lapangan menyebutkan bahwa seluruh peserta ekstrakurikuler pada saat latihan terlihat mengalami keletihan pada saat bermain. Keletihan tersebut terlihat pada saat permainan memasuki menit akhir pertandingan. Pada saat diwawancarai peserta ekstrakurikuler sepak bola mengaku bahwa mereka sering kali menderita kelelahan apalagi ketikan akhir pertandingan terjadi ekstra time disaat skorimbang. Hasil diskusi dengan pelatih ekstrakurikuler, siswa kurang mendapatkan latihan-latihan untuk melatih daya tahan tubuh.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan, bahwa kekuatan *vo₂ max* menjadi problem yang serius pada ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang. Dengan demikian maka dibutuhkan penanganan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan paru jantung (*vo₂ max*) peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang. Peneliti ingin memberikan latihan *circuit training* untuk meningkatkan kemampuan fisik para atlet. Latihan ini diambil oleh peneliti

untuk mengingat terbatasnya waktu yang tersedia untuk meningkatkan kemampuan fisik para atlet.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mengambil kesimpulan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tentang latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi volume oksigen maksimal ($vo_2 max$) peserta ekstrakurikuler ?
2. Bagaimana pelatihan *circuit training* dilaksanakan ?
3. Adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal ($vo_2 max$) peserta ekstrakurikuler ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kondisi volume oksigen maksimal ($vo_2 max$);
2. Pelaksanaan *circuit training*;
3. Pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal peserta ekstrakurikuler;

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan *vo₂ max* peserta ekstrakurikuler.

2. Guru mata pelajaran PJOK atau pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pelatihan dalam meningkatkan kondisi kesehatan, khususnya *vo₂ max* peserta ekstrakurikuler.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam perencanaan peningkatan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya peningkatan *vo₂ max* peserta ekstrakurikuler.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Program studi pendidikan olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasana ilmu, khususnya pembelajaran peningkatan *vo₂ max* peserta ekstrakurikuler.