

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap aktivitas yang memadukan dan secara metodis melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa dengan tujuan memelihara, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, spiritual, sosial, dan budaya seseorang dianggap sebagai olahraga. Seseorang. Setiap aspek olahraga yang memerlukan peraturan, instruksi, pembinaan, pelatihan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan penilaian dianggap sebagai olahraga. Olahraga nasional adalah olahraga yang berakar pada budaya dan nilai-nilai olahraga nasional Indonesia, serta peka terhadap kebutuhan pembangunan olahraga, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UU No 11 Tahun 2022, 2022).

Salah satu aktivitas mental dan fisik yang disengaja yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang adalah olahraga, terutama jika dilakukan secara teratur (Bilal dan Nurharsono, 2022). Olahraga adalah kumpulan latihan yang direncanakan dan dilakukan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan fungsional mereka. Menurut sifat atau tujuannya, olahraga dibagi menjadi beberapa kategori, seperti olahraga prestasi, rekreasi, kesehatan, dan pendidikan (Prativi, 2016).

Olahraga melibatkan pengerahan tenaga mental dan fisik. Salah satu unsur acara lokal adalah olahraga. Aktivitas ini biasanya dinikmati oleh orang-orang dari segala usia, termasuk balita, remaja, dewasa, dan lansia. Selain itu, definisi olahraga didefinisikan sebagai aktivitas mental atau fisik apa pun yang dilakukan seseorang dengan tujuan menjaga dan meningkatkan kesehatannya setelah melakukannya (Fitria, 2018). Ada juga banyak yang mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik apa pun yang dilakukan dalam suasana kompetisi, permainan, atau aktivitas lain yang membutuhkan banyak usaha untuk menang atau mendapatkan hasil terbaik (Mahfud dan Fahrizqi, 2020). Berdasarkan pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut di atas, dapat dinyatakan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh seseorang atau bahkan kelompok untuk menjaga kebugaran, bersenang-senang, dan meraih kesuksesan.

Menurut Salim, (2018) Dua tim yang saling berlawanan yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain bertanding dalam olahraga tim berdurasi dua jam empat puluh lima menit yang dikenal sebagai sepak bola di lapangan sepak bola. Selisih gol yang dicetak melawan tim lain menentukan pemenangnya. Kiper biasanya merupakan satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam area gawangnya. Sepuluh (10) pemain lainnya hanya diizinkan untuk menggunakan seluruh tubuh mereka kecuali tangan mereka, yang biasanya digunakan untuk menyundul bola, kontrol dada, dan tendangan kaki. Di akhir pertandingan, tim dengan jumlah gol terbanyak akan menang. Jika pertandingan berakhir imbang, perpanjangan waktu dapat ditambahkan atau adu penalti, tergantung pada format kejuaraan.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang pemainnya menendang bola ke arah gawang sambil bermain di lapangan terbuka (Syamsul, 2018). Sepak bola adalah permainan di mana para pemainnya menendang bola ke arah target gawang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan VO₂max yang tinggi atau daya tahan aerobik yang kuat. Seseorang membutuhkan banyak energi untuk memenuhi kebutuhan daya tahan ini. Kebutuhan energi yang besar akan dipenuhi oleh sistem aerobik yang membutuhkan oksigen; akibatnya, tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain ditentukan oleh kapasitas oksigen maksimal mereka, atau VO₂max. (Wijaya *et al.*, 2018).

Sepak bola berkembang dengan pesat di Indonesia, dan sering terlihat bahwa siswa sekolah dasar memainkan permainan ini dan juga masyarakat umum. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang diprioritaskan untuk dipromosikan di Indonesia dalam rangka menciptakan komunitas dan interaksi sosial. Di mana instruksi berkembang melalui sejumlah fase, dari pembinaan teknis yang paling mendasar hingga metode yang semakin kompleks.

Para ahli mengklaim bahwa Woldemar Gerschler, seorang ahli jantung dan pelatih atletik nasional dari Jerman Barat, menemukan konsep asli latihan interval pada tahun 1930. Menurut Masters-Evans, (2022) latihan interval adalah jenis latihan interval istirahat yang melibatkan lari cepat yang diselingi dengan jogging atau jalan kaki. Jarak lari yang harus ditempuh, kecepatan yang harus ditempuh,

jumlah repetisi, lamanya periode istirahat, dan jenis atau karakter istirahat merupakan persyaratan untuk latihan interval. Menurut (Sepriadi *et al.*, (2018) Latihan interval didefinisikan sebagai jenis pendekatan latihan yang melibatkan penerapan beban kerja untuk jangka waktu yang relatif singkat, dengan interval istirahat di antaranya.

Daya tahan aerobik adalah kapasitas sistem jantung-paru-paru dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas sehari-hari pada kinerja puncaknya dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan ekstrem. Menurut Kharisma dan Mubarak, (2020) mendefinisikan daya tahan aerobik sebagai daya tahan tubuh total yang dibutuhkan untuk melakukan bersepeda jarak jauh, berenang jarak jauh, dan berlari jarak jauh. Lari jarak jauh, bersepeda, dan aktivitas lain yang membutuhkan oksigen karena dilakukan dalam jangka waktu lama merupakan contoh daya tahan aerobik, yang juga dikenal sebagai kebugaran aerobik. menurut Aryatama, (2022) Kemampuan sistem pernapasan dan peredaran darah untuk menyesuaikan diri dengan konsekuensi dari seluruh beban kerja fisik dikenal sebagai daya tahan aerobik. Kualitas jantung dan paru-paru dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas dan olahraga yang teratur dan metedis.

Setiap individu mempunyai tingkat daya tahan yang berbeda-beda. Menurut Palar *et al.*,(2015) menyatakan bahwa variabel-variabel berikut dapat mempengaruhi daya tahan: (1) intensitas latihan, (2) frekuensi, (3) durasi, (4) faktor genetik, (5) usia, dan (6) jenis kelamin. Selanjutnya Menurut Anas *et al.*, (2019) Elemen-elemen berikut memengaruhi daya tahan: (1) keturunan/genetika: faktor genetik dapat membedakan antara kapasitas jantung, paru-paru, sel darah merah, dan hemoglobin. (2) Usia: Daya tahan aerobik meningkat sejak masa kanak-kanak hingga usia 20 tahun, mencapai puncaknya antara usia 20 dan 30 tahun, lalu menurun seiring bertambahnya usia, sehingga pada orang dewasa berusia 70 tahun, 50% dari daya tahan mereka saat berusia 17 tahun masih dipertahankan. (3) Jenis kelamin: Tidak ada perbedaan daya tahan aerobik antara pria dan wanita hingga masa pubertas. Nilai daya tahan wanita 15–25% lebih rendah daripada pria setelah usia tersebut. Komposisi tubuh, kekuatan otot, kadar hemoglobin, dan kapasitas jantung-paru merupakan faktor-faktor yang menciptakan perbedaan ini. dan (4)

latihan: latihan memiliki dampak pada nilai daya tahan aerobik. Pelari jarak jauh memiliki daya tahan kardiovaskular yang lebih besar.

Seseorang dengan tingkat ketahanan yang tinggi akan memiliki pasokan oksigen dan bahan bakar yang lebih besar untuk otot-ototnya, denyut nadi yang lebih lambat, kemampuan paru-parunya untuk memompa lebih banyak darah merah ke seluruh jaringan tubuhnya, dan kecenderungan untuk tidak mudah lelah. Latihan dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan aerobik. Latihan adalah proses kerja atau pelatihan yang metodis yang diulang-ulang, dengan jumlah kerja atau pelatihan yang meningkat setiap hari (Rohman *et al.*, 2022). Menurut Ramadhan *et al.*, (2020) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, yang dilakukan secara progresif dan individual sehingga menghasilkan karakteristik fungsi fisiologis manusia untuk mencapai target yang ditentukan. Selanjutnya, menurut Susi, (2016) Pelatihan merupakan suatu proses yang perlu dilakukan secara konsisten dan metodis, dan beban kerjanya semakin bertambah setiap harinya. Para peneliti dapat menyimpulkan dari berbagai definisi yang diberikan di atas bahwa pelatihan didefinisikan sebagai suatu prosedur metodis dan jangka panjang yang meningkatkan kemampuan fisik seseorang dengan mengikuti prinsip pelatihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Tabel 1.1 Analisis Kebutuhan

NO	Prosuder Pengembangan	Temuan Di lapangan
	Analisis Kebutuhan	
1	Hasil observasi terhadap pelatih dan siswa	1) Berdasarkan hasil observasi dilapangan di dapatkan bahwa kurangnya daya tahan aerobik para pemain sepakbola sehingga perlu dilakukannya Latihan lari interval.
2	Hasil wawancara pelatih dan siswa	1) Mereka mengungkapkan bahwa pada saat latihan daya tahan belum pernah menggunakan lari inetrval. 2) Latihan daya tahan hanya menggunakan lari sprint saja.

3	Hasil pengisian angket oleh pelatih dan siswa	1) Pelatih dan siswa mengungkapkan bahwa latihan daya tahan dalam permainan sepakbola sangat penting untuk dilakukan. 2) Semua pelatih dan siswa setuju dengan adanya latihan lari interval untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola.
---	---	--

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah sepak bola gandus putra maka perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan lari interval terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola di sekolah sepak bola gandus putra.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Gandus Putra?
2. Seberapa besar pengaruh latihan lari interval terhadap daya tahan aerobik pada pemain sepak bola Gandus Putra?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Gandus Putra
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola Gandus Putra

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan pembahasan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan lari interval terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola Gandus

Putra, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik.

2. Manfaat praktis

- 1) Bagi Pembina atau pelatih dapat mengetahui kemampuan bertahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan
- 2) Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan bertahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal sebelum berlatih di fase berikutnya
- 3) Bagi masyarakat umum penelitian ini dapat bermanfaat menambah informasi masyarakat dalam bidang permainan sepakbola

