

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga secara umum mengacu pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan seseorang. Menurut (UU No 11 Tahun 2022, 2022) menegaskan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara integrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut pendapat (Bagaskara et al., 2021) Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu, olahraga juga dapat memberikan manfaat psikologis dan sosial, seperti meningkatkan kesehatan mental seseorang, mempertahankan hubungan sosial yang baik, dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

Kebijakan olahraga diatur oleh undang-undang di setiap negara memiliki undang-undang dan peraturan yang berbeda terkait olahraga, yang mencakup berbagai aspek seperti organisasi dan pengaturan (Muhammaditya & Hardjosoekarto, 2021) olahraga, keamanan dan keselamatan, doping, hukuman untuk pelanggaran, perlindungan atlet, dan banyak lagi. Olahraga sepak bola U-14 merujuk pada kompetisi atau turnamen sepak bola yang diikuti oleh pemain yang berusia di bawah 14 tahun. Pada usia ini, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola dan terlibat dalam kompetisi yang lebih terstruktur.

Pengembangan sepak bola digunakan sebagai alat untuk membangun manusia, membangun prestasi, dan menanamkan kepercayaan diri. Pembinaan usia dini dilakukan mulai dari pendidikan dasar dan pendidikan menengah sampai

dengan pada tim nasional. Menurut (Alfa et al., 2023) *Real football development is the coaching and formation of physical, competitive mentality, and sportsmanship as well as character building* yaitu pengembangan sepak bola yang sesungguhnya merupakan pembinaan dan pembentukan fisik, mental bertanding, dan sportivitas serta penanaman karakter. Sepak bola U-14 memberikan kesempatan bagi para pemain muda untuk terlibat dalam kompetisi yang sejalan dengan kemampuan dan perkembangan mereka. Kompetisi ini juga membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik. Selain itu, sepak bola U-14 juga memiliki tujuan pendidikan dan sosial. Berdasarkan (Sanusi, 2022) Olahraga sepak bola U-14 merujuk pada kompetisi atau turnamen sepak bola yang diikuti oleh pemain yang berusia di bawah 14 tahun. Pada usia ini, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola dan terlibat dalam kompetisi yang lebih terstruktur.

Dengan berpartisipasi dalam sepak bola U-14, anak-anak dapat membangun fondasi yang kuat dalam olahraga ini dan memiliki kesempatan untuk melanjutkan ke level yang lebih tinggi di masa depan, seperti sepak bola U-16, U-18, dan seterusnya. Dalam sepak bola U-14, terdapat beberapa keterampilan teknis yang penting untuk dikembangkan oleh pemain. Pemain U-14 perlu mengembangkan keterampilan dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan fleksibilitas. Latihan yang terstruktur dan dipimpin oleh pelatih yang berkualitas dapat membantu pemain U-14 dalam mengembangkan keterampilan teknis mereka secara efektif. *Structured training led by qualified coaches can help U-14 players develop their technical skills effectively* (Da Silva et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi di SSB OKU Timur ditemukan beberapa kendala terkait dengan beberapa permasalahan yaitu kurangnya pemahaman tentang jenis latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan pada atlet U-14. kurangnya perhatian terhadap peningkatan daya tahan aerobik para atlet muda, yang mengakibatkan penurunan performa di lapangan, kelelahan yang cepat, dan potensi cedera. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan daya tahan aerobik belum mendapatkan pendekatan latihan yang optimal. Pemahaman terkait latihan yang sesuai untuk usia dan tingkat perkembangan atlet U-14 dalam masalah

overtraining. Beberapa atlet memaksakan untuk melakukan latihan berat atau intensitas yang tinggi tanpa memperhatikan kebutuhan pemulihan setelah latihan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan daya tahan, kelelahan berlebihan, dan risiko cedera. Gaya hidup yang tidak sehat, pola tidur yang tidak cukup, pola makan yang tidak seimbang, dan gaya hidup yang tidak sehat secara umum dapat mempengaruhi daya tahan atlet U-14. Kurangnya tidur dan pola makan yang buruk dapat mengurangi energi dan memperlambat pemulihan otot, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi daya tahan.

Bermain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik yang prima dikarenakan bermain sepakbola cukup lama yaitu selama 90 menit, waktu tersebut belum ditambah extra time jika kedudukan masih tetap seimbang. Kondisi fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola diantaranya adalah daya tahan aerobik/ $Vo_2$  Mak (endurance)(Satria, 2019). Kurangnya pemantauan dan dukungan atlet U-14 sering kali membutuhkan pemantauan yang cermat dan dukungan dari pelatih, orangtua, dan staf medis. Kurangnya pemantauan dapat mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap tanda-tanda kelelahan atau cedera yang mungkin muncul, sehingga dapat mempengaruhi daya tahan atlet.

Penggunaan teknologi yang berlebihan dan gaya hidup yang kurang aktif dapat menjadi permasalahan terkait daya tahan pada atlet U-14. Waktu yang dihabiskan untuk bermain game video atau menggunakan gadget lainnya dapat mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk beraktivitas fisik, yang penting untuk meningkatkan daya tahan. Menurut (Irawan et al., 2024) Faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan stres juga dapat mempengaruhi daya tahan atlet U-14. Tekanan yang terlalu tinggi, kekhawatiran yang berlebihan, atau kurangnya dukungan emosional dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan atlet untuk bertahan dalam latihan dan pertandingan. Setiap atlet adalah individu yang unik, dan permasalahan yang mereka hadapi dapat bervariasi. pelatih, orangtua, dan staf pendukung lainnya perlu memahami kebutuhan dan batasan atlet U-14 serta memberikan pendekatan yang tepat guna membantu mereka mengembangkan dan memperkuat daya tahannya.

Daya tahan merupakan salah satu aspek penting dalam prestasi olahraga, termasuk untuk atlet usia 14 tahun (U-14). (Astagna et al., 2009) mengatakan

bahwa dalam sepak bola tingkat usia dini, kebugaran aerobik merupakan komponen yang relevan dari pembentukan fisiologis pemain sepak bola. Daya tahan tidak hanya penting untuk orang dewasa tetapi juga sejak usia dini sehingga perlu latihan sejak dini. Hal ini bisa menjadikan faktor pembentukan fisik yang dimiliki pemain untuk kedepannya. Menurut pendapat (Komarudin, 2018) peningkatan daya tahan pada usia muda dapat membantu mengembangkan potensi atlet dan mempersiapkannya untuk kompetisi yang lebih tinggi di masa depan. Upaya meningkatkan daya tahan atlet U-14, metode latihan yang digunakan menjadi faktor kritis yang perlu dipertimbangkan. Metode latihan tradisional seperti latihan kontinu dan latihan interval panjang telah lama digunakan dalam pembinaan atlet. Metode latihan baru seperti Short Interval Training (SIT) dan Long Training (LT) dapat memengaruhi pengembangan daya tahan atlet pendapat (Rasidyanto et al., 2019).

Menurut (Sözen & Akyıldız, 2018) *Aerobic capacity is the capacity of large skeletal muscle groups to adapt to work by using energy obtained as a result of aerobic metabolism. VO<sub>2</sub>max is a good indicator of aerobic capacity and is considered to be an indicator of the physiological integration of pulmonary, cardiovascular and neuromuscular functions.* Dapat disimpulkan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. *This is important because futsal players with good aerobic endurance have a significant competitive advantage* (Nabo et al., 2021) Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam permainan sepak bola. Selama waktu permainan berlangsung atlet harus konsisten mempertahankan penampilannya dari awal sampai akhir pertandingan.

*Short Interval Training* (SIT) adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian interval pendek dengan intensitas tinggi yang diikuti oleh periode pemulihan aktif (Belegišanin, 2017). Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik, serta efisiensi energi selama latihan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SIT efektif dalam meningkatkan daya tahan dan performa atlet (Helgerud et al., 2007). *Long*

*Training* (LT) adalah metode latihan yang melibatkan latihan dalam rentang waktu yang lebih lama dengan intensitas yang lebih rendah. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan ketahanan otot (Wirajaya et al., 2022). LT sering digunakan dalam atletik jarak jauh dan olahraga yang melibatkan daya tahan jangka panjang (Esteve-Lanao et al., 2007).

Beberapa penelitian juga mendukung efektivitas LT dalam meningkatkan daya tahan (Rønnestad et al., 2014). Meskipun SIT dan LT telah diteliti secara terpisah, perbandingan langsung antara kedua metode tersebut terhadap daya tahan atlet U-14 masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian yang membandingkan pengaruh metode latihan SIT dan LT terhadap daya tahan atlet U-14. Tujuan dari tesis ini adalah untuk mempelajari dan menganalisis pengaruh metode latihan SIT dan LT terhadap daya tahan atlet U-14. Penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data melalui tes daya tahan yang relevan dengan olahraga yang dilakukan oleh atlet U-14 yang terlatih. Data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan dalam peningkatan daya tahan di antara kedua metode latihan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada metode latihan short interval training dan long training terhadap daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur dapat meliputi beberapa hal berikut:

1. Terjadinya Overtraining karena latihan menggunakan intensitas tinggi tanpa cukup waktu pemulihan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan daya tahan, peningkatan risiko cedera, serta penurunan performa atlet.
2. Ketidakseimbangan antara intensitas dan volume latihan
3. Kurangnya variasi latihan sehingga mempengaruhi perkembangan aspek fisik lainnya yang penting untuk daya tahan, seperti kekuatan dan fleksibilitas.
4. Kurangnya pemantauan dan pengukuran secara teratur untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan.

### 1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh metode latihan Short Interval Training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.
2. Apakah ada pengaruh metode latihan Long Training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.
3. Seberapa besar efektivitas antara metode latihan Short Interval Training dan Long Training dalam meningkatkan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.

### 1.4 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas metode latihan Short Interval Training (SIT) dan Long Training (LT) terhadap daya tahan atlet U-14 SSB OKU Timur. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh metode latihan Short Interval Training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.
2. Adakah pengaruh metode latihan Long Training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.
3. Seberapa besar efektivitas antara metode latihan Short Interval Training dan Long Training dalam meningkatkan daya tahan aerobik atlet U-14 SSB OKU Timur.

### 1.5 Manfaat penelitian

Penelitian mengenai metode latihan Short Interval Training (SIT) dan Long Training (LT) pada atlet U-14 SSB OKU Timur dapat memberikan beberapa manfaat yang berpotensi meningkatkan daya tahan aerobik atlet. Berikut adalah beberapa manfaat yang mungkin terkait dengan kedua metode latihan tersebut:

1. Metode latihan SIT dan LT dapat membantu meningkatkan kapasitas aerobik atlet dan meningkatkan daya tahan otot pada atlet
2. Metode latihan SIT dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet untuk pulih dengan cepat antara setiap interval latihan.

3. Metode latihan SIT dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan atlet karena melibatkan latihan berintensitas tinggi yang mirip dengan situasi pertandingan. Metode latihan LT, dapat membantu membangun kekuatan otot secara keseluruhan, yang juga penting untuk peningkatan performa atlet.

