

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga adalah suatu aktifitas gerak tubuh yang sering di lakukan dalam kehidupan sehari hari, seiring dengan berjalannya waktu olahraga menjadi suatu bagian yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat dan dijadikan sebuah gaya hidup yang dapat memberikan dampak positif dari berbagai aktivitas olahraga yang berkembang pesat, karena di kehidupan masyarakat tidak pernah terlepas dari proses gerak. Kenyataan yang ada di lapangan, seluruh lapisan masyarakat melakukan olahraga tanpa memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender.

Atlet adalah seseorang yang memiliki kemahiran dalam cabang olahraga serta menguasai teknik-teknik terutama teknik dasar yang ada dalam cabang olahraga yang digelutinya (Farda Kurniawan et al., 2020). Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan besar dapat mengalami kegagalan dan sebagainya. Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan ketrampilan olahraganya.

Olahraga secara pasti terdapat aktifitas fisik dalam bentuk gerak dan latihan, olahraga melihat dari sudut pandang aktifitas gerak dalam proses latihan dan kompetisi (Anggriawan, 2015). Olahraga Sepak bola memerlukan berbagai faktor fisik yang baik bagi pemain untuk mencapai hasil yang lebih tinggi, selain itu atlet harus menguasai teknik, taktik dan strategi. Ketika berbicara tentang pengembangan kebugaran, kita perlu mengenali unsur-unsur kebugaran tertentu yang perlu dikerjakan. Permainan Sepak bola membutuhkan tingkat daya tahan yang baik dikarenakan permainan Sepak bola membutuhkan intensitas tinggi (Gemser et al, 2006). Daya tahan di bagi menjadi dua macam yaitu daya tahan

Nawirul Fikri, 2023

*PROFIL TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (VO2MAX) SETIAP POSISI PEMAIN SEPAK BOLA SOERATIN KU-17 DI KOTA CILEGON*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aerobik dan anaerobik. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Dan daya tahan anaerobik merupakan digunakan pada saat pemain mengulang lari *sprint* tanpa kelelahan untuk menuju posisi serangan atau mengejar ke posisi pertahanan dengan intensitas yang cepat (Atradinal & Dharma, 2019). Daya tahan sangat dibutuhkan dalam melakukan segala tindakan eksplosif seperti *sprinting intermittent* dengan banyak melakukan perubahan arah, jelajah, dan menggiring bola, menempatkannya dalam kategori latihan berat (O'Neill, 2017). Untuk menunjukkan penampilan terbaik, pemain membutuhkan interval daya tahan yang optimal.

Pada cabang olahraga Sepak bola kemampuan daya tahan aerobik merupakan salah satu dari sekian banyak komponen kondisi fisik dominan. Daya tahan aerobik sangat berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyalurkan oksigen secara baik pada seluruh tubuh. Daya tahan aerobik merupakan kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik (M. Akbar Husein Allsabab, 2021). Jadi kemampuan fisik daya tahan merupakan kemampuan penunjang aktivitas, terutama aktivitas fisik yang durasinya lama. Sistem aerobik merupakan proses metabolisme energi dengan menggunakan oksigen sebagai bahan bakar utama. Memiliki daya tahan aerobik yang baik dinyatakan dengan volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>Max) yang dimiliki pemain tersebut dengan satuan ml/kg/menit. Tingkat VO<sub>2</sub>Max pada setiap pemain Sepak bola berbeda, hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor diantaranya seperti keturunan, usia, aktivitas, pola hidup, lingkungan, gizi, dan teknologi.

Kemampuan seorang pemain Sepak bola untuk melakukan aktivitas gerak selama pertandingan yang begitu lama, membutuhkan kemampuan daya tahan. Daya tahan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kemampuan fisik lain untuk menjaga kemampuan pemain di lapangan. Menurut (Hakim et al., 2020) “memiliki daya tahan yang baik merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap pemain Sepak bola pada setiap pertandingan yang ia mainkan. Pemain Sepak bola yang memiliki daya tahan baik, dapat bermain dengan baik, tingkat kelelahan lama, dan dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya selama latihan atau pertandingan”.

Seseorang dengan kapasitas VO2Max yang baik, memiliki jantung, paru-paru, peredaran darah, yang bekerja secara efisien dan efektif serta dapat mensuplai oksigen ke otot sehingga membuat seseorang mampu bekerja secara berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan berlebih. Menurut (Kusumawati, 2013) “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas daya tahan dengan baik dan melakukan *recovery* (pemulihan) dengan cepat meskipun aktiitasnya berlangsung lama menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki VO2Max yang tinggi”.

Tingginya animo masyarakat pada Sepak bola ditandai dengan maraknya sekolah Sepak bola (SSB) di berbagai kota, khususnya untuk pembinaan pemain Sepak bola usia dini. Dalam permainan Sepak bola didalam nya ada berbagai macam posisi pemain biasa nya dibagi menjadi 3 kelompok posisi pemain yaitu: 1). Posisi pemain belakang yang diantaranya: Bek tengah (*Centre Back*), Bek Kiri (*Left Back*), Bek Kanan (*Right Back*), 2). Posisi pemaian tengah yang diantaranya: Gelandang Bertahan (*Defending Midfielder*), Gelandang Tengah (*Center Midfielder*), Gelandang Serang (*Attacking Midfielder*), 3). Posisi pemain depan yang diantaranya: Penyerang Bayangan (*Second Striker*), Penyerang Sayap (*Wing Forward*), Penyerang Tengah (*Center Forward*),

Piala Soeratin adalah sebuah turnamen kompetisi Sepak bola di Indonesia yang diperuntukan bagi pemain Sepak bola yang beruia 18 tahun kebawah, pada tahun 2012 PSSI meregulasi kompetisi piala Soeratin diperuntukan bagi pemain Sepak bola yang berusia 17 tahun kebawah. Nama Soeratin diambil dari nama depan mantan ketua umum PSSI yang pertama yaitu Soeratin Sosrosoegondo untuk mengenang jasa-jasanya dalam merintis dan membangun Sepak bola Indonesia. Piala soeratin menjadi salah satu turnamen resmi dibawah naungan PSSI untuk pembinaan usia muda dan dilaksanakan diseluruh Indonesia, Piala Soeratin juga sebagai pembentukan peSepak bola usia muda meramu pendidikan karakter bagi para pemain muda di Indonesia.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rahman Putra, 2022) yang berjudul “Survei perbedaan tingkat daya tahan Sepak bola” Hasil penelitian di hitung berdasarkan posisi pemain dan kriteria dalam kelompok SSB Putra Kuburaya. Hasil penelitian berdasarkan posisi pemain menunjukkan bahwa posisi

penjaga gawang memperoleh nilai rata-rata sebesar 41, bek 42.7, gelandang 44, penyerang 42.3 dan tidak ada yang memenuhi standar VO2Max. Berdasarkan kriteria didalam kelompok SSB Macan Tutul tahun 2021 menunjukkan bahwa pada kategori sangat baik (5%) atau sebanyak 1 orang, baik (20%) atau sebanyak 4 orang, sedang (30%) atau sebanyak 6 orang, kurang (45%) atau sebanyak 9 orang dan sangat kurang (0%) atau tidak ada. Pemain yang memiliki VO2Max yang tertinggi adalah pemain tengah dengan nilai 48.8 ml/kg/min. Pemain dengan VO2Max terendah ditempati oleh posisi penjaga gawang dengan nilai 40.8 ml/kg/min dengan rata-rata VO2Max pemain sebesar 43 ml/kg/min

Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang Profil tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) setiap posisi pemain Sepak bola Soeratin KU-17 Kota Cilegon. Karena dalam segi para posisi pemain tersebut memiliki perbedaan tingkat daya tahan aerobiknya (VO2Max).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1.2.1** Seberapa besar tingkat daya tahan aerobik posisi pemain belakang Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon?
- 1.2.2** Seberapa besar tingkat daya tahan aerobik posisi pemain tengah Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon?
- 1.2.3** Seberapa besar tingkat daya tahan aerobik posisi pemain depan Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkapkan dirumuskan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1.3.1** Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik posisi pemain belakang Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon
- 1.3.2** Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik posisi pemain tengah Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon

### 1.3.3 Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik posisi pemain depan Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademis yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai profil tingkat daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub>Max) setiap posisi pemain Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon dan menambah bahan pustaka baik tingkat Sekolah, Klub, Program Studi, Fakultas maupun Universitas.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan bagi para pelatih cabang olahraga sebagai acuan menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih optimal dan untuk melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.