

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan kondisi fisik yang prima sangat diinginkan oleh semua orang, khususnya kita sebagai orang olahraga ingin mempunyai kondisi fisik yang prima, salah satunya daya tahan. Karena daya tahan yang prima sangat dibutuhkan untuk menunjang aktifitas kita sehari-hari. Apalagi untuk orang yang menggeluti olahraga. Daya tahan harus kita latih karena dengan kita latih pasti akan ada perkembangan atau peningkatan dalam kemampuan atau fungsi dari organ-organ tubuh kita, DR. Keneth Cooper (1998) telah melakukan penelitian ekstensif dalam rangka menetapkan satu skala pengukuran yang menunjukkan pentingnya kegiatan seperti lari karena untuk pengembangan daya tahan sistem kardio respiratory. Namun sebaliknya prinsip kembali ke asal (*reversibility*) mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih maka kemampuan atau fungsi alat-alat tubuh kita akan kembali keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat “*USE IT OR LOSE IT*”. Apa bila berhenti berlatih selama tiga minggu (McArdle, katch, and katch dalam Maglischo:2003) akan hilang: adaptasi *aerobic* dan *anaerobic* 7%-10%, *endurance* 25%-30%, *sprint* 8%-12%. Dan apabila berhenti berlatih selama 4-12 minggu (McArdle, katch and katch dalam maglischo:2003) akan hilang atau menurun: Adaptasi *aerobic* 15%-20%, *anaerobic* 18%-50%, *endurance* 40%, *sprint* 14%-30%.

Jika kita tidak berlatih sudah jelas pasti akan ada penurunan pada kondisi fisik kita adapun berapa besar penurunannya kita bisa lihat pada penelitian Satin dkk (Pyke 1991: 34) menemukan bahwa tiga minggu istirahat atau tidak berlatih akan menurunkan VO₂ max sebesar 25 %. Untuk kembali ke kondisi semula dibutuhkan waktu 4-6 minggu latihan. Houston (Pyke 1991: 34) mengatakan bahwa setelah 15 hari tidak berlatih, daya tahan atau *endurance* menurun secara signifikan biarpun kita sudah melakukan latihan dengan keras tetapi tidak mengindahkan dan memelihara kondisi fisik dengan baik apalagi latihannya berhenti pasti kondisi fisik kita akan mengalami penurunan Costill dkk (Pyke

1991: 34) mengatakan bahwa 6-8 minggu adalah cukup untuk menghilangkan daya tahan yang sudah dilatih dengan susah payah selama 5 bulan. Astran mengatakan bahwa dengan tiga minggu tidur (istirahat) VO₂ max bisa turun antara 17-27% padahal masih kata diya juga bawa dengan latihan yang keras 8 sampai 12 minggu, VO₂ max hanya bisa meningkat antara 5-20%, menurut (Harsono: 2004: 34) sedangkan daya tahan otot akan menurun drastis setelah hanya dua minggu tidak aktif latihan.

Maka dari itu melatih daya tahan harus dengan waktu yang lama. Tujuan latihan daya tahan adalah menekan denyut nadi istirahat (Nadi Basal) serendah mungkin dan mendorong denyut nadi kerja maksimal setinggi mungkin. Tujuan latihan daya tahan bukan sampai disitu saja, selanjutnya latihan daya tahan bertujuan : menggeser defleksi aerobik-anaerobik selambat mungkin. Intinya kalau dapat kerja aerobik masih berlangsung meskipun relevansi kerja jantung sudah mencapai > dari 180x / menit. Daya tahan sangatlah penting untuk olahragawan khususnya pada cabang olahraga sepak bola, karena dengan daya tahan yang baik pasti penampilan seseorang pemain akan menunjang permainan suatu tim. Maka dari itu daya tahan yang baik harus dimiliki oleh setiap pemain.

Harsono (1988:155) menyatakan bahwa, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian diatas adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau yang menyebut *cardio vascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernafasan; *cardio* berasal dari kata cardiac yang berarti jantung).

Sepak bola merupakan olahraga yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Dalam satu pertandingan sepak bola normalnya berlangsung selama 90 menit. Oleh karena itu fisik yang prima yaitu daya tahan sangat diperlukan untuk dapat menunjang taktik yang digunakan dalam pertandingan tersebut. Kebetulan saya sendiri menjadi staf pelatih di SSB PSBUM jadi saya sangat tahu keadaan dilapangan terutama tahu bagaimana kondisi fisiknya. Dilihat dari

pertandingan kompetisi yang selalu kalah dan tidak pernah menjuarai kompetisi, maka dari situ saya menganalisis bahwa, terutama faktor fisik yang mempengaruhi buruknya penampilan.

Agar anak tahu penurunan kondisi fisik terutama daya tahan ketika latihan berhenti, dampaknya akan seperti apa saya ingin mengetahui dan membuktikan selama latihan 6-8 minggu dengan latihan terprogram berapa persen peningkatannya dan setelah latihan dihentikan berapa persen penurunannya. Dilihat dari uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dampak perubahan kemampuan daya tahan setelah latihan dihentikan pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah sangat diperlukan dalam sebuah penelitian, karena dengan terlebih dahulu melakukan terhadap permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti akan mendapat kemudahan dan kejelasan langkah-langkah yang dapat diambil dalam penelitian. Arikunto (1993:17) berpendapat bahwa : “agar penelitian dapat dilaksanakan sebaik-baiknya, maka peneliti harus merumuskan masalahnya terlebih dahulu sehingga jelas dari mana harus mulai, ke mana harus pergi, dan dengan apa”.

Setelah melihat pokok pemikiran di atas terdapat beberapa permasalahan yang akan menjadi kajian dalam penulisan skripsi ini, adapun permasalahan pokok yang akan di kemukakan yaitu dampak perubahan kemampuan daya tahan setelah latihan dihentikan dalam permainan sepak bola.

Untuk menjawab semua permasalahan di atas tersebut, maka penulis membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Berapakah peningkatan kemampuan daya tahan setelah diberikan latihan terprogram selama tujuh minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun ?
2. Berapakah penurunan kemampuan daya tahan setelah latihan di hentikan selama satu minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui berapakah peningkatan kemampuan daya tahan setelah diberikan latihan terprogram selama tujuh minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun ?
2. Untuk mengetahui berapakah penurunan kemampuan daya tahan setelah latihan di hentikan selama satu minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun?

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang saya harapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses pembinaan prestasi olahraga sepak bola dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih maupun pemain bahwa daya tahan merupakan komponen yang sangat penting dan sangat mendukung terhadap penampilan seorang pemain dalam suatu pertandingan.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih dalam memberikan porsi latihan fisik (daya tahan) sesuai dengan kebutuhan pemain di setiap kelompok umurnya agar terjadi peningkatan prestasi seperti yang diharapkan.

E. Anggapan Dasar

Melakukan suatu penelitian harus memiliki anggapan dasar, karena dengan anggapan dasar seorang peneliti memiliki landasan dan keyakinan. Seperti yang dijelaskan oleh Surakhmad (dalam Arikunto, 2006:65) menjelaskan bahwa :“Anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak atau pemikiran yang kebenarannya diterima penyelidik.” Dengan kata lain anggapan dasar menjadi dasar berpijak bagi penyelesaian masalah yang di teliti. “Berdasarkan penjelasan di atas maka anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Daya tahan merupakan faktor penting bagi seseorang dalam kaitannya dengan mempertahankan permainan yang konsisten di lapangan. Latihan fisik yang konsisten akan meningkatkan daya tahan dengan itu seseorang akan memiliki daya tahan yang baik sehingga mampu mengikuti latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang sampai mempunyai kemampuan fisik yang baik dan excelen. Seseorang yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu melakukan gerakan-gerakan fisik di lapangan dengan waktu yang lama juga. Dengan latihan fisik yang terus menerus akan meningkatkan kemampuan daya tahan, semakin dilatih dengan konsisten maka akan lebih tahan lama juga ketika bermain di lapangan. Menurut Harsono (1988:155) menyatakan bahwa :

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian diatas adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau yang menyebut *cardio vascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernafasan; *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan ototomatis. Menurut Harsono (1988: 323) bahwa :

Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan yang direncanakan secara matang, dan dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, serta dievaluasi sesuai dengan alat yang benar.

Latihan yang ditunjukkan pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun adalah latihan yang melibatkan fisik, latihan fisik disini adalah latihan yang melibatkan kemampuan jantung. Siswa dikatakan latihan jika melakukan

aktifitas melebihi intensitas dan volume yang sebelumnya, seperti hari kemarin latihan lari keliling lapangan dengan waktu 10 menit dan intensitas 50% kemudian hari berikutnya lari keliling lapangan dengan waktu 12 menit dan intensitas 60%, ini dinamakan latihan seperti yang dinyatakan.

Menurut Harsono (1988: 323), Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah. Jika siswa melakukan aktifitas seperti pernyataan diatas maka dinyatakan latihan, tetapi jika siswa tidak melakukan aktifitas yang lebih berat dari sebelumnya maka tidak dinyatakan proses latihan, seperti halnya berjalan, bersekolah, dan melakukan aktifitas gerak yang rutin yang dilakukan setiap harinya, itu tidak dinamakan latihan. Indikator seseorang melakukan latihan diantaranya, daya tahan meningkat, mampu melakukan latihan lebih lama dari sebelumnya, otot lebih kuat, kerja jantung baik, denyut nadi mampu melakukan kerja setinggi mungkin, mampu menekan denyut nadi istirahat serendah mungkin, lebih cepat pulih, elastisitas otot, fleksibilitas persendian, kontrol tubuh dan masih banyak lagi.

Dalam penelitian ini yang dinamakan latihan dihentikan yang dimaksud adalah ketika latihan terprogram selama 6-8 minggu, kemudian siswa berhenti berlatih selama satu minggu. Disini yang dimaksud berhenti latihan selama satu minggu yaitu, siswa benar-benar istirahat (*REST*) tidak melakukan aktifitas fisik yang berat dan berarti, jika siswa melakukan aktifitas rutin seperti berjalan, sekolah, bermain dan sebagainya itu bukan dinamakan latihan. Menurut Harsono (1988: 323), Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah. Jadi jika aktifitas atau proses kerja tidak sistematis, kontinyu dimana beban dan intensitasnya tidak bertambah maka peneliti memaknai itu bukan suatu proses latihan.

F. Hipotesis

Hipotesis tidak lain adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Arikunto (1993:62)

mengemukakan bahwa : “Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul”.

Jadi jelaslah bahwa hipotesis bukanlah suatu kesimpulan terakhir yang telah pasti dan benar, melainkan harus di uji kembali kebenarannya melalui pengumpulan dan pengolahan data sehingga dapat di ketahui bahwa hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Dalam hipotesis ini diajukan yaitu:

1. Terdapat perubahan kemampuan daya tahan setelah latihan di hentikan selama satu minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun?
2. Terdapat perubahan kemampuan daya tahan setelah diberikan latihan terprogram selama tujuh minggu pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun

G. Batasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin dicapai. Adapun ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal – hal sebagai berikut :

1. Kemampuan daya tahan siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun.
2. Populasi dan sampel dalam penulisan ini adalah siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 tahun.

H. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul penelitian tersebut, maka perlu dijelaskan beberapa arti yang ada, sebagai berikut :

1. Daya tahan menurut harsono (1988:155) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian diatas adalah daya tahan sirkulatori-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau

yang menyebut *cardiovascular endurance*; *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernafasan; cardio berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

2. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menendang bola ke gawang lawan untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit bila dibandingkan dengan lawannya. (id.shvoong.com/21760567.)
3. Kemampuan berasal dari kata mampu yang menurut kamus bahasa Indonesia mampu adalah sanggup. Jadi kemampuan adalah sebagai keterampilan (*skill*) yang dimiliki seseorang untuk dapat menyelesaikan sesuatu. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan daya tahan. (<http://id.shoving.com/social-sciences/aducation/2256046-pengertian-kemampuan-siswa/#ixzz2KyjfNSt2>)
4. Latihan menurut Harsono (1988: 323) adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama.

