

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, kita memerlukan kebugaran jasmani yang mana hal itu menjadi sebuah tolak ukur dari seberapa baik kondisi fisik kita dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berarti. Hal itu juga berkorelasi dengan seberapa bisa kita tetap nyaman dan semangat untuk menjalani aktivitas berikutnya. Kebugaran jasmani dapat kita tingkatkan dengan aktivitas fisik yang terstruktur seperti olahraga. Menurut (I Gusti Ngurah Nala, 2011) kebugaran jasmani dapat diukur dengan kapasitas daya tahan aerobik dan anaerobik.

Dalam observasi yang dilakukan peneliti dilapangan, kita mendapati banyak atlet UKM Sepakbola UPI yang seringkali mengalami kelelahan berlebih pada saat latihan anaerobik, seperti sprint, agility test dan tes kekuatan, padahal latihan anaerobik khususnya latihan kekuatan adalah salahsatu faktor utama untuk meningkatkan kekuatan dan power pada otot para atlet sepakbola, khususnya tungkai, paha dan *core*. Menurut (Tudor Bompa, 2000) dalam bukunya, kekuatan otot merupakan unsur fisik dasar yang bisa membantu pengembangan unsur fisik lain, terutama pengembangan dayatahan otot, maximum strength, power dan maximum speed, dan agility. Hal ini menjadi sebuah masalah yang perlu dikaji dimana nantinya hal ini akan menjadi sebuah acuan untuk penerapan program latihan yang tepat bagi para atlet UKM Sepakbola UPI.

Pada penelitian ini juga, kita akan mengkaji hubungan VO2Max atlet terhadap sesi latihan anaerobik mereka, mengingat secara teoritis kebugaran aktivitas fisik seseorang dapat dinilai melalui kapasitas aerobik maksimal (VO2Max) mereka, ini juga didukung oleh para ahli, yang mana menyebutkan bahwa VO2Max diartikan faktor penentu dari tingkat kebugaran yang berperan penting untuk atlet maupun bukan atlet (Barus, 2020), hal tersebut menyatakan

Kholis Hafinudin, 2024

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM SEPAKBOLA UPI**

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

bahwa kapasitas aerobik maksimal seseorang saling berkorelasi dengan kemampuan seseorang saat melakukan aktivitas fisik seperti latihan. Menurut teori yang disampaikan oleh (Ferriyanto, 2010) yang menyebutkan bahwa, VO2 Max bisa juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal, yakni seberapa besar kemampuan seseorang dalam menggunakan energi dari kadar oksigen yang diserap.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan keterangan diatas diketahui bahwa para atlet sepakbola di UKM Sepakbola UPI sering mengalami beberapa masalah dalam cangkupan kondisi fisik, diantaranya:

1. Belum diketahuinya VO2Max dari Atlet UKM Sepakbola UPI
2. Belum diketahui pengaruh signifikan VO2Max terhadap kondisi fisik saat latihan kekuatan (*hypertrophy*)

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berasarkan keterangan diatas diketahui bahwa para pemain UKM sepakbola UPI mengalami beberapa masalah dalam cangkupan kondisi fisik, maka dari itu, munculah beberapa masalah yang perlu dikaji, diantaranya:

1. Berapa VO2Max dari Atlet UKM Sepakbola UPI
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari VO2Max terhadap proses latihan kekuatan (*hypertrophy*)

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka diketahui tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mengetahui tingkat VO2Max
2. Mengetahui pengaruh latihan VO2Max terhadap terhadap latihan Anaerobik

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dapat di ambil dari penelitian ini adalah :

Kholis Hafinudin, 2024

**DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM SEPAKBOLA UPI**

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

1. Secara teoritis
  - a. Menjadi bahan untuk penelitian berikutnya tentang peran VO2Max terhadap aktivitas olahraga
  - b. Menjadi sumber informasi untuk aktivis olahraga yang sedang berkecimpung dalam informasi pelatihan fisik olahraga
2. Secara Praktis
  - a. Menjadi acuan pelatih klub Sepakbola ini untuk penyusunan program latihan yang sekiranya tepat
  - b. Sebagai bahan koreksi para atlet yang telah di tes untuk lebih ditingkatkan lagi kondisi fisiknya
  - c. Sebagai data klub yang memuat keterangan dari kondisi fisik para atlet, yang dikemudian hari dapat digunakan
  - d. Menjadi bahan keilmuan yang berguna bagi pihak yang meneliti tentang VO2Max dan latihan anaerobik, khususnya pada para pelatih

## **1.6 Struktur Organisasi**

Agar penelitian terancang secara sistematis dan terstruktur, maka penelitian harus disusun sedemikian rupa sesuai dengan ketentuan yang ada.

**BAB I** Menjelaskan tentang latar belakang dilakukannya penelitian, menjelaskan komponen kondisi fisik seorang atlet sepak bola, serta menjelaskan pentingnya kondisi fisik agar performa atlet sempurna. Pada bab ini juga diketahui identifikasi dan rumusan masalah yang ada, serta tujuan dan manfaat utama pada penelitian ini.

**BAB II** Tinjauan pustaka, menjelaskan tentang teori teori yang berhubungan dalam penelitian. Struktur yang dibahas antara lain, kajian teori yang menjelaskan tentang kondisi fisik serta komponen di dalamnya. Kemudian mengerucut pada salahsatu unsur yang akan di teliti yaitu kekuatan dan VO2Max serta jenis dan prosedur pengetesannya. Terakhir bahasan penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis peneliti.

**BAB III** Menjelaskan bagaimana metode penelitian yang akan dilakukan, berupa desain penelitian, serta jenis pengujiannya yaitu korelasi bivariate sederhana

Kholis Hafinudin, 2024

*DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PROSES LATIHAN KEKUATAN METODE HYPERTROPHY PADA ATLET UKM SEPAKBOLA UPI*

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

dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian yang diuji adalah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang berlatih dan mengikuti UKM Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia dengan sampel sebanyak 15 orang mahasiswa yang aktif latihan. Pengukuran VO2Max yang diterapkan adalah Balke test, kemudian dilanjut metode sesi latihan beban dengan beban yang sudah disesuaikan, sampel melakukan latihan beban.

**BAB IV** Menyampaikan bagaimana pengolahan data dan hasil yang didapatkan, meliputi uji analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi menggunakan SPSS. Setelah itu menjelaskan keterangan dari masing masing hasil pengujian SPSS tersebut dan kemudian memaparkanya dalam pembahasan dari apa yang telah peneliti dapatkan dari penelitian di lapangan.

**BAB V** Pemaparan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi hasil penelitian. Pada kesimpulan akan menjawab rumusan masalah yang ada, serta pada implikasi akan disampaikan harapan penulis untuk kemanfaatan dari penelitian yang dibuat, dan pada rekomendasi, peneliti akan mengungkapkan gagasan atau rancangan untuk dikemudian hari seseorang dapat menggunakan hasil penelitian ini.