

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia dan dilakukan oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dengan tingkat keahlian yang berbeda (Stølen et al., 2005). Banyaknya pendirian Sekolah Sepak Bola (SSB) mencerminkan upaya untuk memberikan pengetahuan dan melatih fisik serta keterampilan bermain sepakbola secara bertahap dan berkelanjutan kepada para pemain, dengan memperhatikan karakteristik usia mereka. (Hermawan & Batista Sili, 2016). (Chambers, 1996)

Usia dini merupakan tahap penting dalam membentuk kondisi fisik yang optimal dan menjadi elemen kunci dalam mendukung performa setiap pemain. (Hermawan & Batista Sili, 2016). Dalam olahraga sepakbola, terdapat berbagai komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan, seperti kecepatan, agility, kekuatan, dan daya tahan (Muhanap & Tafaqur, 2015). Dalam penelitian (Muhanap & Tafaqur, 2015) Harsono menjelaskan (1988, hlm. 155) 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. Dalam konteks ini, daya tahan mengacu pada daya tahan kardiorespiratori (*circulatory-respiratory endurance*) atau sering juga disebut daya tahan kardiovaskular (*cardiovascular endurance*). Istilah "*circulatory*" mengacu pada sistem peredaran darah, sedangkan "*respiratory*" berkaitan dengan sistem pernapasan. Kata "*cardio*" berasal dari "*cardiac*" yang merujuk pada jantung. Ini mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjaga kinerja kardiovaskular dan pernapasan secara efisien selama periode waktu yang lama.

Dengan memiliki daya tahan yang baik, peluang terjadinya kelelahan dapat diminimalisir, sehingga pemain mampu berperforma secara konsisten dan efektif selama pertandingan (Wahyu Firmansah & Jatmiko, 2021). (Afandy, Tsawri, Olivia Andiana, dan Rias Gesang Kinanti, 2015) melaporkan bahwa 78,8% tingkat kebugaran jasmani pemain

Arema Football Academy kelompok usia 13-15 tahun termasuk dalam kategori cukup hingga kurang sekali, sementara 21,2% sisanya memiliki kebugaran dalam kategori baik. (Yulianto, M. Dwi, Syarif Hidayat, dan Ketut Chandra Adinata K,2021) menemukan bahwa 73,34% siswa SSB Negaroa memiliki tingkat daya tahan kardiovaskular yang sangat buruk. (Suhadak, Ahmad, dan Imam Syafi'I,2016) melaporkan bahwa sekitar 85% kapasitas daya tahan aerobik pemain SSB kelompok usia 13-14 tahun termasuk dalam kategori cukup hingga sangat kurang, sedangkan 15% sisanya memiliki kategori bagus. Pada sekolah sepakbola, pelatih memberikan penekanan pada latihan aerobik kepada anak-anak yang dilatihnya. Latihan aerobik memiliki peran dasar dalam permainan sepakbola. Menurut (Badruzzaman & Ray, 2018) dapat disimpulkan bahwa model latihan dalam mengembangkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola dengan memanfaatkan rasio latihan dan istirahat pada satu jenis latihan, misal latihan sprint 15 detik kemudian dilanjutkan dengan, istirahat jalan 45 detik dalam 4 set.

Dalam observasi dan *pretest* yang sudah dilakukan peneliti dilapangan pada siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) Graha Permata dalam kelompok usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa para siswa memiliki daya tahan aerobik yang kurang baik. Ditunjukkan setelah dilakukannya *pretest* menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) dengan jumlah 18 orang sampel nilai terendah pada tes awal VO<sub>2</sub>Max (*Pre-Test*) yaitu 39.90 ml/kg/min dan nilai tertinggi yaitu 49.30 ml/kg/min dengan rata-rata 43.0722 ml/kg/min. Hal ini berdampak pada rendahnya stamina mereka, yang ditandai dengan penurunan koordinasi, konsentrasi, dan mudah menjadi terengah-engah selama latihan dan pertandingan sehingga mereka tidak maksimal dalam menunjukkan performa terbaik mereka saat dilapangan. Sering terjadinya saat pertandingan memasuki Final mereka malah sangat menurun staminanya sehingga mengalami kekalahan. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemberian latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik sebagai bagian awal sebelum fokus pada pengajaran atau pelatihan teknik dasar sepakbola. Daya tahan aerobik yang baik hanya dapat diperoleh melalui proses latihan terprogram (Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. 2014).

Untuk tim usia muda, proses latihan seringkali membuat para pemain mudah jenuh. Kejenuhan, kondisi di mana mengalami stres akibat kelelahan fisik dan mental karena kurangnya waktu istirahat dan kurangnya motivasi internal. (Yakhfi, 2022). Pemain sepakbola usia dini atau muda memiliki mentalitas yang labil dan kejenuhan dapat merusak motivasi mereka untuk menjadi pemain sepakbola yang baik. Karakteristik anak-anak adalah mereka sangat menyukai permainan, sehingga penggunaan latihan berbasis permainan dan di modifikasi menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam latihan sepakbola. Tidak hanya bermanfaat untuk melatih daya tahan, tetapi juga memiliki manfaat lainnya seperti pengembangan kerjasama, peningkatan kepercayaan diri, serta pengembangan bakat yang ada pada anak. Metode ini efektif dalam cabang olahraga permainan seperti sepakbola, basket, dan olahraga lainnya. (Muhanap & Tafaqur, 2015) di mana penulis mengambil sampel Sekolah Sepak Bola (SSB) Graha Permata kelompok usia 13-15 tahun. *Continuous Activity* adalah Aktivitas yang berkelanjutan digunakan ketika latihan diarahkan pada pencapaian kapasitas aerobik yang baik. *Continuous Activity* (terus menerus) juga Salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sehingga penerapan metode *continuous activity* (terus menerus) ini menjadi latihan daya tahan dinamis yang diarahkan pada pencapaian kualitas daya tahan jantung (*cardiovascular endurance*). (Dikdik Z Sidik, 2011). Latihan modifikasi *continuous activity* mengacu pada jenis latihan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dengan mengadaptasi atau memodifikasi intensitas, durasi, atau jenis latihan yang dilakukan. Pendekatan ini bertujuan untuk menjaga aktivitas fisik tetap berlangsung namun dengan variasi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan atau tujuan tertentu. Tujuan utama dari latihan modifikasi *continuous activity* adalah untuk menjaga konsistensi dalam aktivitas fisik dengan memungkinkan variasi agar tubuh terus berkembang dan beradaptasi dengan cara yang lebih efektif. (Dikdik Z Sidik, 2011)

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan daya tahan yang dimodifikasi efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada berbagai populasi atlet dan individu yang aktif secara fisik. Sebagai contoh, penelitian oleh (Prananda et al., 2021) pada atlet

sepakbola pemain sepak bola Klub Sanherib FC menemukan Pengaruh dari variasi latihan *endurance training* terhadap peningkatan vo2max pemain Sanherib FC memiliki pengaruh yang baik dan dapat diakui kebenarannya.

Begitu juga, penelitian oleh (Sembiring & Siregar, 2021) Dari hasil pengujian melalui variasi latihan daya tahan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh variasi latihan daya tahan kardiovaskular terhadap peningkatan Vo2 Max dalam permainan sepakbola pada atlet usia 14 tahun SSB Sejati Pratama Tahun 2021.

Namun, penelitian tentang latihan modifikasi *continuous activity* pada atlet sepakbola usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi apakah latihan modifikasi *continuous activity* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada atlet sepakbola usia dini. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Latihan Modifikasi *Continuous Activity* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola usia dini 13-15 tahun.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Siswa SSB Graha Permata memiliki daya tahan aerobik yang kurang, sehingga berpengaruh terhadap rendahnya stamina.
- 2) Belum diketahui dampak Latihan Modifikasi *Continuous Activity* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola SSB Graha Permata 13-15 tahun.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar masalah tidak meluas maka permasalahan perlu di batasi. Penelitian ini hanya membahas Latihan Modifikasi *Continuous Activity* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola SSB Graha Permata 13-15 tahun.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (*VO2MAX*) Pada Atlet Sepakbola SSB Graha Permata 13-15 tahun dari Latihan Modifikasi *Continuous Activity*?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Terdapat peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (*VO2MAX*) Pada Atlet Sepakbola SSB Graha Permata 13-15 tahun dari Latihan Modifikasi *Continuous Activity*

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulisan ini diharapkan berguna bagi :

### 1.6.1 Secara Teoris

- a) Kontribusi pada pemahaman ilmiah: Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan modifikasi *continuous activity* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet sepakbola usia dini. Hal ini akan menjadi kontribusi penting bagi pengetahuan dan pemahaman teoritis dalam bidang olahraga dan latihan fisik.
- b) Pengembangan teori latihan: Penelitian ini akan membantu dalam pengembangan teori latihan fisik pada atlet sepakbola usia dini. Dengan memahami efek dari latihan modifikasi *continuous activity* terhadap daya tahan kardiovaskular, teori latihan dan prinsip-prinsipnya dapat dikembangkan lebih lanjut untuk meningkatkan kinerja atlet.
- c) Validasi ilmiah: Hasil penelitian ini akan menjadi bukti ilmiah yang valid tentang efektivitas latihan modifikasi *continuous activity* dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada atlet sepakbola usia dini. Hal ini akan mendukung dan menguatkan pemahaman dan keyakinan terhadap metode latihan tersebut.

### 1.6.1 Secara Praktis

Caesar Aprilio Putra Pratama, 2024

LATIHAN MODIFIKASI *CONTINUOUS ACTIVITY* UNTUK MENINGKATKAN *DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR* PADA ATLET *USIA DINI 13-15 TAHUN*

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

- a) Pengembangan program latihan: Penelitian ini akan memberikan panduan praktis bagi pelatih dan ahli kebugaran dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada atlet sepakbola usia dini. Program latihan yang didasarkan pada penelitian ini dapat membantu pelatih dalam merancang latihan yang lebih terstruktur dan terarah.
- b) Peningkatan kinerja atlet: Dengan menerapkan latihan modifikasi *continuous activity* yang terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular, atlet sepakbola usia dini dapat mengalami peningkatan kinerja dalam pertandingan. Meningkatnya daya tahan kardiovaskular akan memberikan keunggulan kompetitif dan memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik selama pertandingan.
- c) Peningkatan kesehatan dan kebugaran: Latihan modifikasi *continuous activity* tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran umum mereka. Latihan ini dapat membantu dalam menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan.

## 1.7 Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut :

Bab I, merupakan penjelasan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II, berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori- teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai besar Latihan Modifikasi *Continuous Activity* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola SSB Graha Permata 13-15 tahun. Dan juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan.

Bab III, menjelaskan bagian alur penelitian, yang mana peneliti akan menggunakan metode eksperimen dan instrument penelitian menggunakan test dan program Latihan

Modifikasi *Continuous Activity* Untuk Meningkatkan Daya Tahan populasi dan sampel, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab IV, temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil penelitian, temuan dan pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan, serta menjelaskan jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan.

Bab V, berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.