

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga prestasi karena hal tersebut sangat menentukan kualitas teknik dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh atlet, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal bisa terealisasikan dengan baik. Menurut Harsono, (1988, hlm.153) dalam buku *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching* :

Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Dengan demikian faktor-faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis dan berkesinambungan. Seperti apa yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm.100) bahwa : “Tujuan latihan serta sasaran latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen seperti fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Meningkatkan kondisi fisik, berarti memaksimalkan potensi dari fungsi atau system kerja organ tubuh manusia sehingga gerakan-gerakan yang dikeluarkan lebih efektif dan efisien sehingga bisa meminimalisir kelelahan dan kesalahan yang dialami atlet ketika bertanding.

Dalam berbagai bidang olahraga, salah satunya adalah permainan sepakbola yang karakteristiknya lebih dominan dengan mengeksploitasi daya tahan pemain dalam suatu pertandingan, maka seluruh pemain sepakbola baik amatir maupun profesional harus memiliki daya tahan aerobik yang baik sehingga dapat menampilkan teknik-teknik yang baik pada saat bertanding dengan kualitas yang sama walaupun dalam waktu yang cukup lama. Bompa, (1994, hlm.49) menjelaskan bahwa “Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (fisiologis) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi.” Selain itu Giriwijoyo (1992, hlm.17) menjelaskan “Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia.”

Dalam olahraga sepakbola, peran aerobik dan anaerobik sangatlah penting karena sangat menunjang permainan atlet selama bertanding, namun kedua komponen kondisi fisik tersebut sangatlah terbatas jika tidak dilatih dengan baik. Menurut Dikdik (2008, hlm.47) : “Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobe dan anaerobe. Kapasitas anaerobe sangat terbatas. Kerja pada *VO2Max* hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja. Untuk mempertahankan kerja dalam waktu lama, kerja tersebut harus dilakukan dibawah 100% *VO2Max*.”

*VO2Max* sangat penting dalam kaitannya dengan cabang olahraga yang menuntut sebuah prestasi, apalagi cabang olahraga sepak bola yang dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik yang baik selama 90 menit bertanding. Daya tahan aerobik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola haruslah baik sehingga peran mereka ketika bertanding dan mempertontonkan teknik serta kebolehan pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola bisa dinikmati dengan baik oleh mereka yang menonton pertandingan tersebut. Berikut adalah kriteria *VO2Max* yang harus dimiliki

oleh seorang atlet profesional dalam berbagai cabang olah raga sehingga bisa menjadi acuan bagi mereka seorang atlet dalam cabang olahraga tertentu :

VO2Max Values Elite Athlete		
Sport	Female	Male
Cross Country Skiers	65	83
Middle Distance Runners	59	80
Swimmer	56	77
Speed Skaters	54	76
Cyclists	56	75
Rowers	42	61
Soccer Players	No data	62

Gambar 1.1 : *VO2Max values elite athlete* (Sidik, 2008, hlm.47)

Berdasarkan pernyataan di atas, bisa diketahui bahwa jika seseorang ingin menjadi seorang pemain sepakbola maka harus memenuhi kriteria tersebut. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen yang penting dalam sepakbola karena sebuah pertandingan sepakbola bisa menghabiskan waktu sampai 90 menit dan dari waktu tersebut seorang pemain dituntut untuk menampilkan permainan terbaiknya dengan teknik yang sama dari awal pertandingan sampai berakhirnya pertandingan.

Selain itu, pemilihan metode yang tepat juga akan berpengaruh besar pada perkembangan latihan yang akan dilakukan seorang atlet. “Metode sudah menjadi ketentuan bahwa merupakan suatu variabel yang sangat penting dari proses latihan.” Mahendra, (2007, hlm.25). Seperti halnya metode-metode belajar yang ada di dalam pembelajaran yang merupakan salah satu bagian yang tidak dapat diabaikan dalam kegiatan belajar mengajar. Metode pembelajaran pada hakekatnya merupakan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh seorang guru atau pelatih untuk mencapai hasil

belajar yang optimal. Menurut Pribadi (2009, hlm.47), “strategi pembelajaran yaitu cara-cara spesifik yang dapat dilakukan oleh individu untuk membuat siswa mencapai tujuan pembelajaran atau standar kompetensi yang telah ditentukan”.

Bila kita kaitkan ke dalam dunia kepelatihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola, latihan juga sangat membutuhkan metode yang tepat agar atlet yang kita latih berhasil dan mencapai level tertinggi sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metode latihan sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet dalam mencapai suatu prestasi termasuk pemilihan metode latihan daya tahan yang sangat dibutuhkan cabang olahraga sepak bola agar atlet yang kita latih tidak cepat mengalami kelelahan. Menurut Harsono (1988, hlm.155), “Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan diantaranya adalah ; *fartlek*, *cross country*, dan *interval training*”.

*Fartlek* disebut juga *speed play* atau bermain-main dengan kecepatan, yaitu suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Interval training* adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi *interval-interval* berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah ; istirahat - latihan - istirahat - latihan - istirahat dan seterusnya. *Interval training* merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan karena dengan latihan yang diselingi oleh istirahat tersebut maka atlet yang melaksanakan latihan itu mempunyai *recovery* yang cukup untuk melaksanakan latihan selanjutnya dengan tenaga yang hampir sama dengan seperti pada saat memulai latihan dan latihan yang hendak dilaksanakannya bisa diselesaikannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti.

Selain metode latihan yang dijelaskan di atas, ada satu metode yang bila kita bandingkan dengan metode *interval training*, metode ini sangat bertolak belakang karena tanpa menggunakan istirahat disetiap repetisinya, yaitu metode *continuous training*. Menurut Bumpa, (1999, hlm.56) : “*Continuous training is a type of physical training that involves activity without rest intervals It is divided into three parts (1) slow continuous running, (2) fast continuous training, (3) variable pace*”.

Ridwan Firdaus Anshori, 2015

**PERBANDINGAN METODE CONTINUOUS TRAINING DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA ATLET SEPAKBOLA**

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

Bila diterjemahkan yaitu, “pelatihan yang berkesinambungan adalah jenis latihan fisik yang melibatkan aktivitas tanpa interval istirahat. Hal ini dibagi menjadi tiga bagian (1) berjalan terus menerus lambat, (2) pelatihan yang berkesinambungan cepat, (3) kecepatan variabel”. Sebuah metode pelatihan ini dimana pemain berjalan atau berlari terus menerus untuk jangka waktu tertentu, dengan tidak ada waktu istirahat. Tujuannya adalah untuk mempertahankan beban kerja yang moderat dan menempatkan tekanan ke sistem energi aerobik. Hasil ini adalah pemain membangun sistem aerobik yang lebih baik dan karenanya memiliki daya tahan, stamina dan tingkat kebugaran yang lebih baik.

Kedua penjelasan yang bertentangan tersebut membuat penulis penasaran dan ingin mencari tahu metode latihan mana yang lebih baik diantara metode *continuous training* dan metode *interval training* dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola. Dengan demikian penulis ingin melakukan penelitian tentang latihan daya tahan yang harus dijalani atlet dalam upaya meningkatkan daya tahan aerobik antara metode *continous training* dan *interval training*.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah :

Apakah latihan dengan metode *continuous training* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode *interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola PSBUM UPI KU-13?

## **C. Tujuan penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui manakah yang lebih signifikan peningkatannya di antara latihan dengan metode *continuous training* dan *interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola PSBUM UPI KU-13.

#### **D. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara teoritis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan dalam olahraga sepak bola khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih dan Pembina pada umumnya.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan continuous training dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain SSB PSBUM UPI KU-13 .

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

**Bab I Pendahuluan** yang berisikan : Latar belakang, Masalah penelitian, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Struktur organisasi skripsi.

**Bab II Kajian Teoritis** yang berisikan : Perkembangan sepakbola, Sejarah sepakbola, Perkembangan sepakbola di Indonesia, Kondisi fisik, Komponen kondisi fisik, Daya tahan dalam olahraga, Pengertian metode, Pengertian *continous training*, Pengertian *interval training*.

**Bab III Metode Penelitian** yang berisikan : Metode penelitian, Desain penelitian, Populasi, Sampel, Definisi operasional, Instrumen penelitian, Tempat dan waktu penelitian, Prosedur pengolahan data dan analisis data.

**Bab IV Hasil Pengolahan Dan Analisis Data** yang berisikan : Hasil Pengolahan data, Pengujian analisis, Pengujian hipotesis, Diskusi penemuan.

**Bab V Kesimpulan Dan Saran** yang berisikan : Kesimpulan, saran.