

# **BAB I**

## **Pendahuluan**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia banyak atlet sepakbola yang mengalami cedera otot yang disebabkan kelelahan karena kurangnya kondisi fisik dan metode pelatihan yang baik. Kelelahan selama berolahraga menjadi suatu masalah yang dapat mengakibatkan terpuruknya suatu prestasi.(Candra et al., 2016) Kondisi fisik yang buruk dan latihan yang kurang senantiasa akan menyebabkan penampilan atlet baik yang profesional maupun amatir, pada saat menjalani pertandingan tidak akan maksimal.(Candra et al., 2016). Masalah yang sering di temui dalam seroang atlet sedang berlatih keras dan juga bertanding adalah kelelahan dan juga ketidak mampuan untuk memulihkan rasa lelah dengan cepat dari latihan ke latihan berikutnya. kelelahan adalah akibat dari ketidak mampuan proses kontraksi dan metabolisme serabut-serabut otot untuk terus memberikan hasil kerja yang sama(Candra et al., 2016). Olahraga ini memiliki peran yang penting dalam menunjang kebugaran jasmani dan juga prestasi yang di dapatkan dari program pelatihan dan pemberian nutrisi yang baik untuk menunjang seorang atlet. Upaya mengatasi permasalahan di atas dapat dilakukan dengan pengaturan program latihan yang benar, pemberian nutrisi, emosional dan lingkungan fisik. (Candra et al., 2016) Dengan program latihan dan pemberian nutrisi yang baik di harapkan seorang atlet tidak cepat mengalami sebuah kelelahan yang berarti saat berolahraga.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Wahjoedi, 2001) Latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap

Arman Khoiruman, 2023

*PENARUH INTEVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna.(Palar et al., 2015)Metabolisme energi pada latihan olahraga aerobik berjalan melalui pembakaran simpanan lemak, karbohidrat, dan sebagian kecil (kurang dari lima persen) dari pemecahan simpanan protein yang terdapat di dalam tubuh untuk menghasilkan adenosine trifosfat.(Palar et al., 2015) Seseorang yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, maka otot-ototnya akan mendapat suplai bahan bakar dan oksigen yang cukup besar, mempunyai denyut nadi cenderung lebih lambat, paru-paru dapat mensuplai darah merah lebih banyak keseluruh jaringan-jaringan tubuh, dan cenderung tidak cepat lelah.(Satria, 2019)

Dalam permainan sepakbola karakteristik yang paling dominan di gunakan adalah system energy aerobic. (Prananda et al., 2021) Seperti yang di perjelas oleh (Irianto, 2016)Daya tahan aerobik pemain sepak bola tetap menjadi unsur fisik penting yang harus di miliki. Jika pemain dengan daya tahan aerobik rendah, maka akan cepat lelah meskipun hanya beraktivitas dengan intensitas rendah. Sistem energi aerobik ini di perlukan ketika pemain sedang berlari, mengejar bola atau saat bermain sepak bola.(Firdaus & Baisa, 2019) Efek olahraga aerobik adalah kebugaran kardiorespiratori, karena olahraga tersebut mampu meningkatkan ambilan oksigen, meningkatkan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen dan denyut nadi menjadi lebih rendah saat istirahat maupun beraktifitas.(Semarang et al., 2007) untuk meningkatkan daya tahan di perlukannya metode bentuk latihan. Beberapa metode latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kebugaran energi dalam hal kapasitas aerobik, di antaranya, adalah latihan *interval training*, *continuous training*, *circuit training*, dan *fartlek*.(Arianto & Setyawan, 2019)

Prestasi maksimal dapat di capai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. (Astriani, 2010) Psikologi merupakan suatu peranan yang penting bagi seorang atlet. Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang di terapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-

faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Effendi, 2016). Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. (Astriani, 2010) Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. (Astriani, 2010) Seorang atlet akan mencapai sebuah prestasi jika dalam dirinya sudah di tanamkan kepercayaan diri untuk sanggup dan meyakini dirinya dapat melewati rintangan dalam mencapai prestasi. (Astriani, 2010) Latihan psikologi olahraga terdapat menjadi 3 macam, yaitu : *goal setting, physical relaxation, dan imagery*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang di kemukakan di atas, permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada pengaruh interval training dan latihan imagery terhadap daya tahan aerobik?
2. Apakah ada perbedaan hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap daya tahan aerobik?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan masalah yang telah di paparkan sebelumnya maka tujuan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh interval training dan latihan imagery terhadap daya tahan aerobik.
2. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap daya tahan aerobik.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Arman Khoiruman, 2023

**PENARUH INTEVAL TRAINING DAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengetahui pengaruh aerobik dan psikologi olahraga terhadap daya tahan pada pemain sepak bola universitas. serta di harapkan penelitian ini di tinjau dari berbagai aspek adalah sebagai berikut :

#### **1.4.1 Manfaat segi teriotis**

Penelitian ini dapat di jadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya bagi pembaca umumnya mengenai pengaruh aerobik dan psikologi olahraga terhadap daya tahan pemain sepak bola. Dan di harapkan menjadi sebuah gagasan dan perkembangan di cabang olahraga sepaknola.

#### **1.4.2 Manfaat Secara Kebijakan**

Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan bagi masyarakat dalam memahami pengaruh pelatihan aerobik dan psikologi terhadap daya tahan pemain sepak bola.

#### **1.4.3 Manfaat dari Isu serta Aksi Sosial**

Menjadikan sumber refrensi bagi masyarakat maupun pelatih dalam bidang olahraga cabang sepakbola mengenai pengaruh latihan aerobik dan psikologi terhadap daya tahan pemain sepakbola.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penulisan Skripsi, di setiap bab memiliki urutan penulisan yang terdapat di Pedoman Karya Tulis Ilmiah (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, merupakan bab yang menjelaskan tentang latar belakang penelitian dengan struktur, Latar belakang yang membahas tentang keresahan terhadap penelitian tersebut, rumusan masalah penelitian membahas yang di dapatkan dari keresahan masalah penelitian, tujuan penelitian masalah membahas kenapa kita membuat penelitian, manfaat penelitian membahas

tentang manfaat dari penelitian, dan Struktur organisasi yang membahas setiap bab.

- 2) BAB II Kajian Pustaka, merupakan bab yang membahas tentang pembahasan yang akan di jelaskan secara rinci. Kajian pustaka ini memiliki 2 urutan penulisan, yaitu Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
- 3) BAB III Metode, dalam bab ini membahas tentang metode apa yang akan di gunakan untuk menuliskan proposal skripsi ini, metode ini memiliki 8 urutan penulisan, yaitu : Lokasi, populasi, sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, Instrumen penelitian, dan analisis data.
- 4) Bab IV ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan data, hasil uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis *dengan independent sample T-test* dan *Paired sample Ttest*. Sehingga di dapatkan hasil yang di peroleh bahwa terdapat pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres mahasiswa secara signifikan.
- 5) Bab V berisi Kesimpulan, Implikasi dalam dan Rekomendasinya di harapkan Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih sempurna, dan juga dapat lebih banyak mencari literature yang membahas tentang latihan *interval* dan latihan *imagery* terhadap daya tahan aerobik.