BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh semua kalangan, baik tua maupun muda, bahkan tidak dipisahkan antara laki-laki dan perempuan, semua orang sangat menyukai olahraga ini. Hampir dapat dipastikan bahwa masyarakat di seluruh dunia mengenal sepak bola dengan baik. Jika ada yang tidak menyukainya atau tahu cara memainkannya, setidaknya mereka tahu itu ada olahraga ini (Nugraha, 2013).

Sepak bola merupakan permainan beregu yang setiap tim mempunyai sebelas pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya di dalam kotak penalti. Dalam Perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar maupun di dalam (Putro, 2022). Seorang pemain sepakbola bisa sukses jika pemainnya mempunyai empat faktor yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan dan faktor keberuntungan. (Aji, 2016).

SSB putra Marta, merupakan sekolah sepakbola yang berdiri pada bulan Januari 2022. SSB yang memiliki home base di lapangan persija Academy pulomas, dengan jumlah anak yang mengikuti yaitu 40 anak usia 8-13 Tahun. SSB ini dipimpin oleh seorang manajer Bapak Bambang Darmawan S.E, Serta pelatih

U8-10 Coach Wawan Adi Kurniawan dan pelatih U11-13 Coach Jimmy Matullessy

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan sepak bola, karena masyarakat mengapresiasi teknik dan keterampilan pemainnya dalam menendang bola, mengoper bola, mengarahkan bola dan menendang bola ke gawang lawan untuk mencetak gol. Menjadi sukses dalam olahraga penuh dengan bakat dan keterampilan bisnis yang berbeda rumit Biasanya seorang atlet menjumpai gerakan-gerakan yang meliputi lari cepat, gerakan berhenti tiba-tiba dan segera, melompat, meraih, memutar badan dengan cepat, mengambil langkah lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dalam jangka waktu yang lama selama proses pertandingan berlangsung. Akibat dari proses pergerakan tersebut terjadilah kelelahan yang berdampak langsung pada jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernafasan, kerja otot dan persendian tubuh.

Selain beberapa teknik di atas, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik. Kemampuan fisik salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi olahraga. Prestasi olahraga tidak akan terlepas dari unsur-unsur taktik, teknik dan kualitas kondisi fisik. Seorang atlet sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi dengan baik selama pertandingan

Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan

prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO2 Max*). VO2maks adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO2maks yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Watulingas et al, 2013).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus di miliki pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Sebagaimana mestinya, pemain sepakbola harus mempunyai VO2maks yang baik karena harus berlari kesana kemari di lapangan dengan ukuran 64-75meter dan panjang 1-110 meter (FIFA, 2014). Dengan lama pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu 2 x 45 menit bahkan bisa lebih apabila terjadi kebijakan wasit untuk tambahan waktu yang hilang disebabkan oleh

pergantian pemain, penilaian terhadap pemain yang cedera, pemindahan pemain yang cedera dari lapangan permainan untuk mendapatkan perawatan, waktu yang dibuang, sebab-sebab lainnya (FIFA, 2014). Memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang pemain sepakbola harus mempunyai energi dalam jumlah banyak.

Sepakbola, karakteristik sistem energi yang paling dominan digunakan adalah sistem energi aerobik karena pemain banyak melakukan sprint berkali-kali untu melakukan serangan, merebut bola maupun berlari untuk mengamankan daerahnya. Namun dengan lamanya waktu pertandingan maka perlu didukung oleh sistem energi aerobik. menyatakan bahwa Sistem energi aerobik banyak membutuhkan oksigen untuk terus menerus disalurkan para serabut otot sebagai bahan metabolisme aerobik bersama dengan karbohidrat, lemak, dan protein untuk diubah menjadi energi. Kecepatan maksimal penggunaan energi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen dibatasi oleh kecepatan maksimal sistem respiratori kardiovaskuler dalam mengirimkan oksigen ke otot, maka pemain sepakbola perlu memilki VO2maks yang baik untuk mesuplai oksigen guna menunjang aktivitas mereka selama pertandingan berlangsung (Zakiyudin & Marsudi, 2016).

Salah satu Sekolah Sepakbola di Daerah Jakarta Timur yaitu SSB Putra Marta Jakarta Timur. Berdasarkan hasil observasi dan beberapa data dari keterangan pelatih SSB Putra Marta menurunnya prestasi Putra Marta disebabkan oleh rendahnya kemampuan VO2maks. Hal ini dikarenakan pemain sering terlihat mengalami kelelahan terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah

mengalami kelelahan pada babak pertama. Dari hasil observasi tersebut penulis berkeinginan untuk dapat meningkatkan daya tahan pemain SSB Putra Marta, oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian guna meningkatkan daya tahan pemain SSB Putra Marta Jakarta Timur dengan menggunakan metode latihan *triangle run.*

Beberapa penelitian tentang *triangle run,* menjelaskan bahwa latihan *triangle run* dapat meningkatkan daya tahan aerobic pemain bolavoli (Handika, 2019), latihan *triangle run* juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola KU 9 tahun (Kurniawan, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Sidik, 2016) menunjukan latihan *triangle run* meningkatkan daya tahan (*Vo2max*) dilakukan pada siswa SMA. Selanjutnya latihan *triangle run* juga dapat meingkatkan daya tahan (*Vo2max*) pemain futsal dilihat dari indek masa tubuh (Hafid et al, 2022). Memperhatikan penelitian terdahulu di atas maka, penelitian layk untuk dilakukan untuk meningkatkan daya tahan pada peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh metode latihan Triangle Run terhadap peningkatan daya tahan pada peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *triangle run* terhadap

peningkatan daya tahan. Untuk menghindari kesalahpahaman maka penulis perlu dibatasi permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *triangle run*.
b. Variabel terikat adalah daya tahan pemain sepakbola.
c. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur
d. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah latihan *triangle run* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan pada peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut "Untuk mengetahui apakah latihan *triangle run* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan pada peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur.

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Dapat berguna bagi perkembangan ilmu melatih sepakbola khususnya

ketrampilan biomotor fisik anak usia dini.

b. Memberikan kontribusi perkembangan pengetahuan dalam metode melatih komponen biomotor fisik pada anak usia dini dengan banyak variasi cabang olahraga sepakbola.

c. Dapat dijadikan bahan refrensi untuk memenuhi tugas akhir

2. Manfaat Praktis

a. Dapat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode variasi triangle run terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan pada anak usia dini.

b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan informasi bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan yang efektif

E. Definisi Operasional

1. Latihan.

   Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Latihan yang dimaksud dalam penelitian program Latihan *triangle run* untuk meningkatkan daya tahan.

2. Latihan *triangle run*

   Metode latihan *triangle run* adalah metode latihan dengan melakukan sirkuit berbentuk segitiga (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Latihan ini merupakan progam latihan yang terdiri dari beberapa kombinasi item latihan yang

dilakukan secara bersamaan dan efisien. Latihan *triangle run* dalam hal ini akan mencakup poin-poin yang akan difokuskan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang sama. Latihan-latihan disetiap pos tentunya akan berbeda-beda sehingga akan mengurangi kebosanan pada setiap pemain

3. Daya Tahan

   Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut (Indrayana, 2013) dalam penelitian ini diukur dengan *Multistage Fitness Test* atau *bleep test*.