

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pembinaan olahraga di Indonesia saat ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti betapa pentingnya olahraga itu sendiri. Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilakukan oleh masyarakat pedesaan. Hal ini terjadi karena masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga untuk meningkatkan prestasi. Olahraga modern pada dasarnya sangat beraneka ragam, contohnya adalah terdapat banyak cabang olahraga yang dapat dimainkan mulai dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa "Sesuai dengan perkembangan zaman, permainan olahraga bola besar yang sangat populer di dunia dan juga di Indonesia saat ini adalah sepakbola"(Verburgh dalam Hafidz Misbahuddin, 2020, hlm. 215).

Menurut Hafidz Misbahuddin (2020) sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan paling populer di dunia yang dimainkan secara beregu dan membutuhkan kerjasama tim untuk memenangkan pertandingan yang dimainkan.(hlm. 216). Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari dan populer saat ini. Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, daya tahan, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan.

Husnul & Nida (2021) Daya tahan kardiovaskular merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen ke jaringan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), usia, aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga. (hlm. 2) Daya tahan kardiovaskular merupakan salah satu komponen yang penting didalam sepakbola karena sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dan dalam waktu yang cukup lama yaitu 45 menit X 2 maka dari itu perlu adanya latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular menurut Harsono (2018) "*fartlek, continous training, dan interval training.*" (hlm. 15). Penelitian lain mengungkapkan bahwa "Latihan *fartlek* adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, dan jalan secara terus menerus" (Sukadiyanto, 2011, hlm. 72). Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan yaitu latihan *fartlek*, karena latihan ini mempunyai karakteristik yang berbeda dengan *interval training* dan *continous training* yaitu latihan *fartlek* merupakan metode latihan daya tahan kardiovaskular dimana latihan tersebut bentuk aktivitas bermain-main dengan kecepatan.

Berdasarkan pengamatan penulis di ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg pada saat Liga Sepakbola Pendidikan di Kabupaten Majalengka. Penulis mengamati pada saat SMAN 1 Bantarujeg bertanding, pada awal babak pertama penampilan atau permainan mereka sangat baik, namun pada saat babak kedua 20 menit terakhir penampilan ataupun pola permainan mereka menjadi menurun terlihat para pemain seperti mengalami kelelahan, hal ini terlihat dari seringnya para pemain melakukan kesalahan seperti terburu-buru untuk melakukan passing sehingga arah bola tidak sesuai tujuan, sering kecurian bola dan lain-lain. Dan menurut Pembina ekstrakurikuler bahwa atlet tersebut masih kurang dalam latihan fisik salah satunya latihan daya tahan kardiovaskular (*endurance*). Kemudian pada saat latihan program latihan yang sering diberikan pelatih untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular yaitu *interval training*, dan pada saat melaksanakan latihan

siswa masih kurang bersemangat untuk melaksanakan latihan fisik, maka dari itu perlu meningkatkan daya tahan kardiovaskular dengan latihan yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas penulis bermaksud untuk mengetahui informasi dan memperoleh gambaran tentang daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg, dengan dilaksanakan pengukuran daya tahan kardiovaskular. Dan untuk *Treatment* penulis tertarik dengan latihan *Fartlek* karena latihan tersebut belum pernah diberikan kepada siswa ekstrakurikuler sepakbola tersebut dan mempunyai karakteristik yang berbeda dengan *interval training* dan *continous training* yaitu latihan *fartlek* merupakan metode latihan daya tahan kardiovaskular dimana latihan tersebut bentuk aktivitas bermain-main dengan kecepatan sehingga memberikan *inovasi* supaya atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan sehingga metode latihan *fartlek* dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular . Dari permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *fartlek* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Bantarujeg?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih operasional. Istilah tersebut adalah:

- 1) Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai dukungan berupa latihan *fartlek* untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular permainan sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 Bantarujeg.

- 2) Latihan menurut Harsono (2017)“ Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Jadi latihan itu suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang - ulang dengan setiap kegiatan itu menambahkan beban atau porsi kegiatan dan dilakukan secara sistematis.
- 3) Menurut Husnul & Nida, (2021)Daya tahan kardiovaskular merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen ke jaringan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), usia, aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga.(hlm. 2) yang dimaksud daya tahan kardiovaskular dalam penelitian ini untuk mengetahui kesanggupan antara jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengedarkan oksigen ke jaringan tubuh.
- 4) Menurut Sukadiyanto, (2011) *Fartlek* adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, dan jalan secara terus menerus (hlm. 72) yang dimaksud latihan *fartlek* dalam penelitian ini yaitu menjalankan bentuk latihan gabungan yaitu, jalan, jogging, dan lari cepat, yang dilaksanakan dengan intensitas awal adalah 60-65% dengan durasi waktu 45 menit di lintasan lapangan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan runusan masalah maka tujuan dalam penelitian ini yaitu “Untuk melihat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

##### **1. Teoritis**

- 1) Dapat memperkaya khasanan ilmu olahraga khususnya sepakbola serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.
- 2) Menambah wawasan serta sebagai referensi untuk penelitian sejenis tentang Pengaruh latihan *farlek* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg.

## 2. Praktis

### 1) Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan latihan *fartlek* terhadap daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg.

### 2) Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang..

### 3) Pelatih

Sebagai bahan evaluasi salah satu metode dalam latihan *fartlek* khususnya dalam hal melatih daya tahan kardiovaskular pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

### 4) Jurusan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanan ilmu, khususnya latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.