

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kombinasi aktivitas mental dan fisik. Olahraga adalah salah satu komponen acara lingkungan. Semua kelompok umur, termasuk balita, remaja, dewasa, dan orang tua, biasanya melakukan hobi ini. Seperti juga pengertian mengenai olahraga pengertian olahraga adalah aktivitas fisik atau mental yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya setelah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut (Aditia, 2015). Lalu ada juga yang mengartikan definisi olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang terjadi dalam konteks permainan, lomba, atau kegiatan yang melibatkan usaha intensif dengan tujuan mencapai kemenangan dan prestasi optimal (Alit, 2019). Dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh perorangan atau bahkan kelompok untuk mencapai prestasi, kesenangan, dan menjaga kebugaran dalam olahraga berdasarkan pemahaman terhadap beberapa hal di atas.

Ada dua kategori utama dalam olahraga, yaitu olahraga bola besar dan olahraga bola kecil. Olahraga bola kecil merupakan jenis permainan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola kecil sebagai komponen utama dalam permainannya. Dalam praktiknya, permainan bola kecil sering melibatkan alat bantu seperti raket, tongkat, atau bet sebagai bagian penting dalam pelaksanaannya (Nugroho, 2021). Yang termasuk dalam olahraga bola kecil adalah *Badminton*, *Tenis meja*, *Softball*, dan *Tennis*. Sedangkan

Olahraga bola besar adalah jenis cabang olahraga yang dimainkan oleh sekelompok orang dengan menggunakan bola yang memiliki ukuran diameter lebih besar dari 50cm sebagai perangkat utamanya (Widiastuti, 2019). Yang termasuk dalam olahraga bola besar adalah basket, sepak bola, dan *volley*. Berdasarkan topik yang akan dibahas oleh penulis yaitu mengenai sepak bola.

Permainan sepak bola adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Tujuan utama permainan sepak bola adalah agar setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, sekaligus memastikan gawangnya sendiri tidak terhalang oleh serangan lawan (Agustina, 2020). Tim dinyatakan menang jika tim tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan jika kedudukan sama maka permainan dinyatakan seri. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga gerak yang pemainnya harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola, misalnya mengoper bola (*passing the ball*), mengontrol bola (*control the ball*), menggiring bola (*dribbling the ball*), menembak bola (*shotting the ball*), dan menyundul bola (*heading the ball*) (Kusuma, 2018). Jika seorang pemain menguasai semua teknik ini, dia bisa bermain sepak bola dengan baik.

Sepak bola di Indonesia saat ini sedang melakukan perubahan dengan memperkenalkan konsep filosofi sepak bola yang disebut Filanesia. Filosofi sepak bola Indonesia ini berfokus pada dua aspek utama, yaitu menyerang dan bertahan. Dalam konteks menyerang, filosofi sepak bola Indonesia ini mengedepankan serangan yang proaktif dengan mengendalikan bola secara konstruktif dari satu lini ke lini berikutnya, dengan tujuan untuk mencetak gol.

Sementara dalam hal bertahan, filosofi ini menekankan pertahanan yang proaktif dengan melakukan tekanan pada lawan secara situasional dengan berbasis pada sistem penjagaan *zonal* (Danurwindo et al., 2017).

Setiap tim sepak bola membutuhkan pemain dengan ketahanan dan kemampuan teknis untuk bermain lebih dari 90 menit. Fondasi atau komponen kunci dari pengembangan teknis, taktis, strategis, dan mental adalah daya tahan. Apabila latihan terus menerus dilakukan dan direncanakan sejak dini, maka kondisi daya tahan tubuh dapat mencapai tingkat ideal. Tergantung pada posisinya, seorang pemain sepak bola harus memiliki rata-rata VO2Max di antaranya untuk posisi penjaga gawang antara 48,4 dan 57,5 ml/kg, sedangkan untuk pemain belakang diantara 53,2 dan 62,8 ml/kg, untuk gelandang antara 54,7 ml/kg dan 63 ml/kg, dan untuk posisi pemain depan antara 54,5 dan 62,9 ml/kg (Slimani et al., 2019). Jika para pemain dengan posisi yang disebutkan memiliki nilai VO2Max kurang dari itu pemain dinyatakan berada di bawah standar, dan perlu banyak melakukan latihan mandiri. VO2Max adalah kapasitas tubuh untuk menggunakan oksigen selama aktivitas fisik yang diukur dalam satuan liter per menit atau mililiter per menit per kilogram berat badan (Setiawan, 2021).

Olahraga sepak bola membutuhkan sistem energi aerobik dan anaerobik. (Suhadak, 2017). Karena para pemain banyak melakukan gerakan-gerakan seperti *jogging*, *sprint*, menendang bola untuk mengamankan daerahnya atau untuk mencetak *goal*, dan melompat untuk menyundul bola. Tetapi gerakan yang paling sering digunakan adalah *jogging*. Jadi daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan pada olahraga sepak bola ini. Namun

diperlukan sistem daya tahan kardiovaskular yang kuat karena lamanya pertandingan berlangsung.

Pentingnya latihan fisik yang sesuai dan benar sangat berperan dalam meningkatkan penampilan seorang pemain dalam suatu pertandingan (Nosa & Faruk, 2013). Peningkatan kondisi pemain sepak bola memiliki tujuan sebagai meningkatkan ketahanan fisik menjadi lebih prima. Selain melakukan latihan kondisi fisik, seseorang pemain juga harus meningkatkan daya tahan. Untuk bermain sepak bola, ketahanan fisik merupakan komponen yang sangat penting. Karena daya tahan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas dalam waktu yang lama tanpa menjadi terlalu lelah (Atradinal, 2018). Namun dipertandingan olahraga sepak bola daya tahan yang harus ditingkatkan adalah daya tahan kardiovaskular atau daya tahan jantung dan paru-paru. Sebab, individu yang memiliki daya tahan kardiovaskular yang kuat akan mampu melakukan performa terbaiknya.

Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk terus bekerja dalam jangka waktu yang cukup lama berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, pernapasan, dan peredaran darah. Akibatnya, pelatihan untuk meningkatkan daya tahan yang berkaitan dengan pernapasan, detak jantung, dan sirkulasi darah disebut sebagai sistem sekunder dan hanya dilakukan setelah sistem fundamental sistem neuromuskular dan kerangka telah diperkuat (Dial, 2018). Kapasitas jantung, arteri darah, dan paru-paru untuk menyediakan oksigen dan nutrisi yang cukup bagi sel guna mendukung aktivitas fisik berkelanjutan dikenal sebagai daya tahan kardiovaskular (Gunawan, 2019). Dengan memiliki daya tahan yang baik khususnya

dayatahan kardiovaskular, maka dayatahan seseorang pemain saat sedang berada di dalam lapangan akan menjadi kuat dan dapat menunjukkan penampilan yang maksimal.

Dari pandangan beberapa ahli yang dikutip di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain sepak bola memerlukan daya tahan kardiovaskular pada tingkat tertentu. Seseorang dengan daya tahan kardiovaskular dapat melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama tanpa merasa lelah. Latihan yang menargetkan jantung, sirkulasi darah, dan sistem pernapasan disebut sebagai ergosistem sekunder dan digunakan untuk membangun daya tahan. Maksimalnya performa sepak bola seseorang juga dipengaruhi oleh daya tahan kardiovaskular.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sekolah khusus dan bersifat pribadi yang didirikan dengan tujuan melatih bakat-bakat muda dalam sepak bola, dengan mengikuti kurikulum sepak bola Indonesia (Yullianto et al., 2020). SSB Taruna 99 merupakan sebuah sekolah sepak bola dari Celukan Bawang yang bernaung di bawah Askab PSSI Buleleng. SSB Taruna 99 mengedepankan pembinaan terhadap siswa-siswanya dibidang sepak bola. Di dalam SSB Taruna 99 tidak hanya diajarkan teknik bermain sepak bola, melainkan juga diajarkan kedisiplinan, sopan santun, tata krama, etika dan moral yang kelak berguna dalam kehidupan sehari-hari. SSB Taruna 99 didirikan pertama kali pada tahun 2010. Pembinaan yang dilakukan SSB Taruna 99 dimulai dari usia 8 tahun hingga 15 tahun. *Management* SSB Taruna 99 masih dapat tergolong baik karena Taruna 99 masih tetap eksis sejak Taruna 99 pertama kali didirikan pada Tahun 2010. SSB Taruna 99

memiliki jadwal latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Di mana jadwal latihan jatuh pada hari selasa pada sore hari, lalu di hari jumat pada sore hari, dan di hari minggu pada pagi hari.

Untuk prestasi ditingkat Nasional, Provinsi, ataupun Kota/Kabupaten SSB Taruna 99 belum pernah mendapatkan juara apapun. Hasil terbaik yang dapat dicapai oleh SSB Taruna 99 ini adalah memasuki fase 8 besar dikejuaraan amatir yaitu *Mini Soccer U15 Intan Jaya Cup 1 tahun 2022* yang digelar di Celukan Bawang. Jika dilihat dari prestasinya, SSB 99 masih dapat dikatakan buruk. Namun hasil buruk yang didapat tidak terlepas dari masalah kondisi fisik yang dialami para pemain, para pemain nampak cepat kelelahan. Artinya daya tahan yang dimiliki para pemain SSB Taruna 99 masih kurang. Khususnya pada daya tahan kardiovaskular, dan di SSB Taruna 99 pun belum pernah diadakan *test* untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular pada setiap siswa nya. Namun terlepas dari hasil prestasi yang didapat SSB Taruna 99 sudah memiliki banyak siswa dengan jumlah lebih dari 50 siswa dan seiring berjalannya waktu akan terus bertambah lagi jumlah siswa yang akan bergabung di Sekolah Sepak Bola Taruna 99.

Berdasarkan uraian di atas, dan mengingat daya tahan kardiovaskular sangat berpengaruh dan berperan penting dalam permainan sepak bola, maka peneliti berusaha mengidentifikasi tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Taruna 99 dengan mengangkat judul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Usia 13-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Taruna 99”.

1.2 Identifikasi Masalah

Penulis berusaha untuk memastikan tingkat daya tahan kardiovaskular di antara anak-anak Sekolah Sepak Bola Taruna 99 yang berusia antara 13 dan 15 tahun berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan.

1.3 Pembahasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi penelitian ini untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular siswa usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola Taruna 99.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan yang akan dikaji yaitu, bagaimana tingkat daya tahan kardiovaskular siswa usia 13-15 tahun di sekolah sepak bola taruna 99?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas adalah untuk menilai daya tahan kardiovaskular siswa Sekolah Sepak bola Taruna 99 usia 13 sampai 15 tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk penelitian lebih lanjut.
 - b. Diharapkan hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan dasar program latihan di SSB Taruna 99. Dibuktikan secara langsung untuk dapat meningkatkan tingkat daya tahan kardiovaskular para siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 usia 13-15 tahun.

- c. Membantu pelatih dalam memilih latihan yang dapat meningkatkan tingkat daya tahan kardiovaskular siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 usia 13-15 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Bisa digunakan sebagai panduan merancang program latihan yang disesuaikan bagi kebutuhan setiap siswa Sekolah Sepak Bola Taruna 99 usia 13-15 tahun.

b. Bagi Pemain

Untuk para pemain, sebagai raport tingkat daya tahan kardiovaskular.

c. Bagi Peneliti

Dapat menjadi sumber primer tentang tingkat daya tahan kardiovaskular pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

