

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat populer di dunia ini, dimainkan oleh berjuta orang baik laki-laki maupun perempuan dari yang muda sampai yang tua sekalipun. Boleh di katakan tidak ada satu negara pun di dunia ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Tidak dibutuhkan peralatan yang lengkap untuk dapat memainkannya karena dengan hanya sebuah bola maka olahraga sepakbola dapat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu dengan bermain sepak bola semua pergerakan yang di butuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan seperti berlari, melompat, melempar, menendang.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk pencapaian latihan dengan hasil yang maksimal. Sistem energi yang digunakan pada cabang olahraga sepak bola adalah aerobik. Dalam permainan sepak bola ada salah satu tingkat kesegaran jasmani yang harus dimiliki diantaranya adalah daya tahan atau *endurance*.

Pada dasarnya permainan sepak bola memiliki teknik dasar seperti menendang, menggiring, mengontrol, berlari, melompat, menyundul, bergeser, bergerak cepat menjadi komponen yang berkesinambungan. Gerakan menendang, menggiring, mengontrol adalah teknik dasar dalam permainan sepak bola yang

harus dikuasai oleh pemain, khususnya dari usia dini sudah diberikan latihan yang menunjang penguasaan teknik dasarnya agar pada saat usia remaja teknik dasar mereka sudah bisa menguasai lebih matang. Adapun komponen fisik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu: 1. Daya tahan 2. Kecepatan 3. Kekuatan 4. Power 5. Kelenturan 6. Ketepatan 7. Koordinasi 8. Keseimbangan 9. Kelincahan 10. Reaksi. Untuk meningkatkan kualitas daya tahan diperlukan latihan untuk daya tahan seperti berlari salah satunya, dan fartlek atau naik turun tangga yang dapat diaplikasikan.

Daya tahan atau *endurance* adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kemampuan otot untuk bekerja secara terus-menerus sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung mengatasi kelelahan otot, daya tahan merupakan kemampuan untuk melawan kelelahan selama aktivitas fisik berlangsung secara berskala.

Pemain tidak akan bagus jika tidak diimbangi dengan daya tahan yang baik walaupun diimbangi dengan komponen fisik lainnya, karena apabila pemain memiliki daya tahan yang bagus akan berpengaruh pada performa yang prima dan mempunyai penguasaan lapangan yang baik serta mobilitas didalam permainan akan bagus karena bisa melakukan transisi dengan baik pada saat posisi menyerang kemudian bertahan maupun sebaliknya.

*Dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Karena pada dasarnya *dribbling*

berhubungan sangat erat dengan penguasaan bola individu maupun tim pada saat permainan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita dan tim. Secara garis besar jika latihan *dribbling* dikuasai dengan baik maka variasi tahapan latihan yang sama seperti *dribbling* yaitu *running with the ball* tidak sulit untuk dilakukan.

*Running with the ball* merupakan bentuk latihan lanjutan dari *dribbling* atau menggiring bola yang di gabungkan dengan kecepatan. Biasanya gerakan ini dilakukan pada saat momentum serangan balik atau ketika pemain setelah melewati lawan bola di dorong lebih jauh kedepan kemudian dia berlari dengan kecepatan untuk melepas pengawalan dari lawan dan menjauhkan jangkauan lawan dari pemain lawan. Pemain yang sering melakukan *dribbling* maupun *running with the ball* biasanya memiliki daya tahan yang baik untuk menunjang gerakan ini, karena jika daya tahan belum bagus gerakan ini tidak akan berjalan dengan baik.

*Running with the ball* membutuhkan gerakan yang terstruktur dan bebas kesegala arah untuk mengukur kemampuan dalam menggiring bola dengan cepat untuk menekan pertahanan lawan maupun melepas penjagaan dari lawan. Untuk dapat menjadi pemain yang bagus dan apik diperlukan *skill* atau kemampuan yang menunjang gerakan teknik dasar dalam bermain sepak bola seperti *dribbling* (menggiring bola).

*Running with the ball* yang baik sudah pasti memiliki teknik dasar *dribbling* yang baik, karena *running with the ball* adalah reaksi dari *dribbling* dengan gerakan kaki yang lincah akan lebih mudah untuk melakukannya. Pemain yang melakukan *running with the ball* biasanya memiliki daya tahan yang baik, karena

pada saat melakukannya memerlukan energi yang besar dan tenaga yang besar juga, oleh karena itu daya tahan sangat memungkinkan untuk menunjang dari itu semua.

Di samping itu pemain sepak bola memiliki momentum dimana tahapan seperti jogging, *sprint*, koordinasi yang baik serta mobilitas di dalam lapangan sangat berpengaruh sebagai titik pusat latihan daya tahan yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola, adapun contoh latihan daya tahan yang cocok untuk cabang olahraga sepak bola seperti interval. Interval sendiri memiliki beberapa bentuk model latihan, ada interval pendek, interval sedang, interval panjang dan adapula variasi latihan *grids* sama halnya seperti latihan interval.

Adapun *VO2Max* yaitu kesanggupan jantung dan paru mengambil oksigen untuk di alirkan ke seluruh tubuh yang di ukur dalam bentuk jumlah millimeter oksigen yang dapat di konsumsi per Kg berat badan dalam setiap tubuh seseorang. Karena sepak bola merupakan permainan yang memakan waktu 2 x 45 menit di waktu normal dan apabila terjadi perpanjangan waktu di tambah 2 x 15 menit. Selama waktu itu, pemain di tuntut untuk senantiasa selalu bergerak namun dalam bergerak tersebut masih harus melakukan aktifitas fisik yang lainnya seperti dribbling, berlari tanpa bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, berlari kemudian melompat untuk menyundul bola, berlari kemudian berbelok tiba-tiba kekanan atau kekiri bahkan sampai berbalik badan.

Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun merupakan tempat pendidikan yang berada di daerah Indramayu, Jawa Barat. Dengan anggota paling banyak di cabang olahraga sepak bola dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti

futsal, hockey maupun bela diri. Yang bertujuan untuk mempersiapkan bibit-bibit muda untuk unggul dan siap mampu bersaing ketika lulus nanti dari pendidikan di Ma'had Al-Zaytun ini. Dan prestasi yang paling tinggi ialah final Liga pelajar Indonesia di tingkat kabupaten se Indramayu dan setelah itu prestasi Ma'had Al-Zaytun semakin menurun.

Cabang olahraga sepak bola di sana sudah bagus pembinaannya, dengan dibantu dengan fasilitas lapangan yang memadai. Ini sangat penting untuk kelanjutan para siswa di Ma'had Al-Zaytun setelah mereka lulus dari pendidikan bisa melanjutkan bakat dan minat mereka ke jenjang yang lebih tinggi mencari club-club di Indonesia yang siap menampung dan menggunakan jasa mereka. Dengan pembinaan cukup baik akan menghasilkan bibit yang baik pula.

Dalam meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan tubuh siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun kurangnya melakukan variasi latihan untuk meningkatkan daya tahan atau *endurance*. Latihan yang dilakukan lebih dominan melatih teknik dan taktik. Beberapa metode yang di gunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu latihan fisik khusus menggunakan bola dan latihan khusus tanpa bola. Latihan Khusus dengan bola seperti menggiring bola, mengoper bola, menendang, menahan bola, dan sebagainya. Dan latihan khusus tanpa bola seperti *jogging* dan berlari.

Dalam penelitian ini penulis mengambil metode peningkatan daya tahan dengan metode latihan khusus tanpa bola dan menggunakan media bola. Dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada di Ma'had Al-Zaytun, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan latihan *running with the*

*ball* dan lari interval panjang terhadap peningkatan daya tahan aerobik maksimal pada siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Kurang berkembangnya daya tahan siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun
2. Kurangnya perhatian pelatih dalam latihan peningkatan daya tahan.
3. Kurang banyaknya variasi latihan daya tahan yang belum di terapkan
4. Belum terbukti yang lebih baik apakah latihan *running with the ball* atau lari interval panjang dapat meningkatkan daya tahan..

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi pada perbandingan latihan *running with the ball* dan lari interval panjang terhadap peningkatan daya tahan aerobik maksimal pada siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari Pembatasan masalah diatas maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah setelah diberikan latihan *Running With The Ball* terjadi peningkatan daya tahan aerobik maksimal pada siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun?
2. Apakah setelah diberikan latihan latihan Interval Panjang terjadi peningkatan daya tahan aerobik maksimal pada siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun?
3. Manakah yang lebih baik terjadinya peningkatan daya tahan aerobik maksimal antara latihan *Running With The Ball* dan lari interval panjang pada siswa Pondok Pesantren Ma'had Al-Zaytun?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terdapat dari beberapa rumusan masalah diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui bahwa apakah lebih baik latihan *running with the ball* terhadap peningkatan daya tahan a.erobik maksimal
2. Untuk mengetahui bahwa apakah lebih baik latihan lari interval panjang terhadap peningkatan daya tahan aerobik maksimal.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara *running with the ball* atau lari interval panjang terhadap peningkatan daya tahan aerobik maksimal.
4. Sebagai syarat ujian skripsi bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan di program studi Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga FIK UNJ.