

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

VO_2max adalah jumlah oksigen maksimum yang dapat diambil selama melakukan olahraga. Nilai VO_2max bergantung pada keadaan kardiovaskular, respirasi, hematologi, dan kemampuan oksidatif otot (Rodrigues, 2006). Banyak tim sepak bola memiliki tingkat daya tahan (VO_2max) yang rendah, salah satunya adalah SSB Bina Muda Sukatani. Rerata pemain memiliki nilai VO_2max 44,56 ml/kg/menit dengan kategori rendah hal itu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang terprogramnya sistem latihan yang baik, minimnya kejuaraan yang dilaksanakan, latihan yang kurang tepat dalam meningkatkan daya tahan atau VO_2max (Busyairi, 2018). Penelitian oleh Romadhoni (2005) didapatkan rerata pemain tim Maleo futsal 44,92 ml/kg/menit yang menunjukkan nilai VO_2max yang rendah.

Berdasarkan penelitian Warganegara (2015) menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang rendah diikuti dengan penurunan daya tahan jantung paru dapat menyebabkan penurunan kecepatan dan keterampilan dalam bermain bola. Prestasi yang dicapai oleh SSB Bina Junior pada pertandingan Piala Walikota Kota Bukittinggi tahun 2016 mengalami penurunan. Penurunan prestasi tersebut disebabkan oleh rendahnya VO_2max pada beberapa pemain, hal tersebut ditunjukkan dengan para pemain mengalami kelelahan dan VO_2max yang rendah dikarenakan kurangnya

latihan yang dilakukan pemain tersebut (Nirwandi, 2017). Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di SSB Elang Timur di Pedurungan pada hari minggu, 20 Januari 2019 rerata nilai VO_2max yang didapatkan dari 12 anak adalah 44,7 ml/kg/min dengan kategori nilai VO_2max rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dea Linia Romadhoni (2015) yang berjudul “*Pengaruh pemberian Circuit training terhadap peningkatan VO_2max pemain futsal*”. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre and post with control group design* dimana peneliti membagi 2 kelompok. Jumlah responden 30 orang dengan diberikan perlakuan latihan *Circuit training* dan kelompok yang lain hanya menjadi kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan *Circuit training* terhadap peningkatan VO_2max . Penelitian yang dilakukan oleh Muchammad Maqsalmina (2007) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Aerobik terhadap perubahan VO_2max Pada SSB Tugu Muda Semarang*”. Jenis penelitian ini menggunakan *pre and post test two group design* dimana penelitian ini membagi sampel menjadi 2 kelompok. Jumlah responden 70 dengan 35 kelompok perlakuan dan 35 kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan *aerobik* atau *jogging* dapat meningkatkan VO_2max pada pemain sepakbola. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dalam menentukan metode latihan dan sampel penelitian. Namun ada salah satu metode latihan peneliti yang sama dengan metode penelitian sebelumnya. Hal inilah yang mendorong peneliti

melakukan penelitian ini untuk melihat efektivitas Latihan Fisik Kombinasi dan *Circuit Training* dalam meningkatkan VO_2max .

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin membandingkan antara latihan fisik kombinasi dan *Circuit Training* dalam meningkatkan nilai VO_2max dengan intensitas, durasi dan frekuensi yang sama terhadap anggota sekolah sepak bola junior Elang Timur di Pedurungan Semarang.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana perbedaan efektivitas latihan fisik kombinasi dan *Circuit Training* terhadap peningkatan nilai VO_2max pemain sepak bola junior di pedurungan semarang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara Latihan Fisik Kombinasi dan *Circuit Training* terhadap peningkatan nilai VO_2max pemain sepak bola junior SSB Elang Timur di Pedurungan semarang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui rerata nilai VO_2max sebelum dan sesudah di berikannya Latihan Fisik Kombinasi terhadap peningkatan nilai VO_2max pada pemain sepak bola junior SSB Elang Timur di pedurungan Semarang.

2. Mengetahui rerata nilai VO_2max sebelum dan sesudah di berikannya *Circuit Training* terhadap peningkatan nilai VO_2max pada pemain sepak bola junior SSB Elang Timur di Pedurungan Semarang.
3. Membandingkan efektivitas antara Latihan Fisik Kombinasi dengan *Circuit Training* terhadap peningkatan nilai VO_2max pada pemain sepak bola junior SSB Elang Timur di Pedurungan Semarang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Bagi peneliti dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Memberikan pengetahuan sejauh mana perbandingan antara Latihan Fisik Kombinasi dengan *Circuit Training* terhadap peningkatan nilai VO_2max .
2. VO_2max digunakan untuk menilai efektivitas Latihan Fisik Kombinasi maupun *Circuit Training* yang dilakukan di sekolah sepakbola Semarang.
3. Dengan melakukan Latihan Fisik Kombinasi dan *Circuit Training* pada sekolah sepakbola dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasi (VO_2max) pemain sepakbola.