

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di kalangan masyarakat baik di Indonesia ataupun di luar negeri, ada suatu bentuk aktivitas yang dilakukan. Sebagian yang melakukan aktivitas tersebut karena mengikuti trend, dan sebagian lagi melakukan aktivitas ini untuk menjadikan kebutuhan hidup. Aktivitas ini sering disebut dengan Olahraga, di masyarakat olahraga memiliki banyak sekali macam - macamnya, dan masyarakat bisa memilih sesuai keinginannya. Secara umum olahraga adalah segala sesuatu aktifitas yang meliputi organ tubuh dalam aktifitas yang dilakukan oleh individu maupun berkelompok. Olahraga yaitu aktifitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, membentuk otot-otot, dan meningkatkan keterampilan, yang dilakukan secara ikhlas dan sadar untuk mencapai kebugaran dalam melaksanakan aktifitas dan juga untuk mencapai suatu prestasi (Inzaghi dkk., 2025).

Di Indonesia, sepak bola muda sering kali menghadapi tantangan seperti kurangnya fasilitas latihan terstruktur dan fokus berlebihan pada teknik tanpa memperhatikan kebugaran fisik. Klub seperti Sikumana Putra mungkin belum sepenuhnya mengintegrasikan alat ukur daya tahan kardiovaskular untuk mengukur daya tahan atlet agar pelatih dapat mengetahui tingkat daya tahan atlet sehingga bisa membuat program latihan yang lebih efektif, sehingga hal ini dapat menyebabkan atlet mengalami penurunan performa di babak akhir pertandingan akibat kelelahan dikarenakan program latihan yang kurang efektif (Rahmad, 2016). Penelitian global menunjukkan bahwa atlet sepak bola muda yang menjalani latihan

interval intensitas tinggi mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran kardiovaskular dan pengurangan risiko cedera (Mukhlisa & Faruk., 2022).

Sepak bola adalah olahraga tim yang menuntut kebugaran jasmani tinggi, meliputi aspek kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Pada atlet muda seperti kategori Usia 15-17, kebugaran menjadi fondasi penting untuk mencegah cedera, meningkatkan kinerja dalam pertandingan, dan mendukung perkembangan fisik jangka panjang (Buchheit & Laursen, 2019).

Kebugaran pada usia 15-17 tahun sangat krusial karena periode ini adalah masa pertumbuhan fisik dan perkembangan keterampilan. Oleh karena itu Bleep Test membantu pelatih untuk bisa mengetahui tingkat daya tahan para atlet untuk membuat atau merancang program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik yang kuat, yang bermanfaat untuk transisi ke level kompetisi yang lebih tinggi (M dkk., 2020). Namun, dalam konteks Kota Kupang, data empiris tentang efektivitas alat ukur Bleep Test pada atlet sepak bola muda masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan fokus pada tim sepak bola Sikumana Putra Usia 15-17.

Tim sepak bola Sikumana Putra merupakan salah satu tim yang berada di Kota Kupang dan salah satu tim terbaik yang ada di Kota Kupang. Tim Sikumana Putra usia 15-17 tahun pernah menjadi juara tiga di beberapa turnamen resmi yaitu diantaranya turnamen tidar cup yang terselenggarakan di

lapangan Sitarda kota kupang tahun 2025 dan turnamen kemenpora yang terselenggarakan di lapangan Gor Oepoi Kota Kupang pada tahun 2025.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada atlet sepak bola sikumana putra, dari hasil pengamatan yang dilakukan terlihat bahwa rendahnya daya tahan kardiovaskular menjadi salah satu masalah yang terjadi di tim sepak bola tersebut. Kondisi ini diperkuat dengan hasil observasi saat pertandingan dan juga dari hasil pengamatan yang dilakukan ditempat latihan tim sepak bola sikumana putra, 60% atlet mengalami penurunan stamina dan performa permainan yang kurang efektif pada menit ke 65-an ke atas. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang dijalani saat ini belum optimal dalam meningkatkan kapasitas aerobik atlet. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk intervensi latihan yang terukur untuk meningkatkan daya tahan tubuh atlet. Setelah saya melakukan survei Pada tim sikumana putra, pembinaan fisik selama ini masih mengandalkan pengamatan pelatih di lapangan tanpa adanya pengukuran objektif. Belum tersedia data terukur mengenai tingkat daya tahan aerobik atlet usia 15-17 tahun. Kondisi ini menyebabkan program latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan fisik masing-masing pemain. Akibatnya, performa atlet tidak berkembang maksimal, performa di menit akhir pertandingan cenderung menurun, dan resiko cedera akibat kelelahan meningkat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan evaluasi kondisi fisik melalui test daya tahan aerobik yang terstandar. Hasil tes akan memberikan gambaran objektif tentang kapasitas aerobik atlet, sehingga

dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan yang tepat sasaran. Oleh karena itu penelitian ini akan menganalisis bagaimana Test daya tahan aerobik di klub Sikumana, dengan harapan memberikan gambaran hasil test untuk mengukur kapasitas daya tahan atlet sepak bola di tim sikumana putra. Dengan demikian, latar belakang ini menekankan urgensi pengembangan kebugaran melalui alat tes dan pengukuran seperti Bleep Test untuk mendukung prestasi atlet sepak bola muda di Indonesia.

Bleep Test, atau *MultiStage Fitness Test* (MFT), merupakan alat tes dan pengukuran yang efektif untuk menilai kapasitas aerobik melalui lari bolak-balik dengan intensitas bertahap, yang telah terbukti meningkatkan VO2 max pada atlet (Christina & Utari., 2020). Alat ukur berbasis Bleep Test tidak hanya mengukur kebugaran tetapi juga melatih atlet untuk menghadapi kebutuhan fisik sepak bola, seperti sprint berulang dan pemulihan cepat selama pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet sepak bola Sikumana Putra Usia 15-17 mengalami kebugaran kardiovaskular rendah, yang terlihat dari penurunan performa di babak akhir pertandingan akibat kelelahan.
2. Belum diketahui daya tahan aerobik atlet sepak bola sikumana putra usia 15-17 tahun

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, Penelitian ini dibatasi pada atlet sepak bola Sikumana usia 15-17 tahun, yang difokuskan pada test daya tahan aerobik atlet sepak bola sikumana putra usia 15-17 tahun

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

Bleep Test secara teoritis memvalidasi kebugaran kardiovaskular dengan mengukur dan meningkatkan VO₂max, yang mendukung teori fisiologi olahraga tentang daya tahan aerobik. Selain itu, tes ini mengonfirmasi prinsip *overload* dan spesifisitas latihan, memicu perbaikan sistem energi bagi atlet muda.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih: Program Bleep Test berfungsi sebagai alat praktis untuk menilai dan meningkatkan kebugaran atlet muda secara objektif, memungkinkan personalisasi latihan berdasarkan hasil tes individu. Ini membantu pelatih mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain,

seperti daya tahan aerobik, sehingga dapat merancang sesi latihan yang lebih efektif dan mencegah *overtraining*.

- b. Bagi pemain: Program Bleep Test meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan stamina pemain sepak bola Usia 15-17 Sikumana Putra, memungkinkan mereka bertahan lebih lama dalam pertandingan tanpa cepat kelelahan. Ini mengembangkan kecepatan pemulihan setelah sprint berulang, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan performa seperti akurasi passing serta kontrol bola di bawah tekanan. Secara keseluruhan, latihan ini membangun kepercayaan diri dan motivasi melalui pencapaian tes terukur, mendukung perkembangan karier jangka panjang.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi peneliti dengan menyediakan data empiris tentang efektivitas Bleep Test dalam konteks sepak bola remaja, yang dapat digunakan untuk mengembangkan protokol latihan berbasis bukti. Hasilnya memungkinkan peneliti menguji hipotesis tentang hubungan antara latihan interval dan perkembangan fisik atlet Usia 15-17, mendukung studi lanjutan tentang pencegahan cedera atau optimasi performa.