

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep latihan

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2015) “suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”(hlm. 50). Lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (over load) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat (hlm. 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi (2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”(hlm .3). Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah

untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”(hlm. 49). Untuk mencapai hal 7 itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepakbola ini menurut (Harsono, 2015) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal (hlm. 102-122).

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip intensitas latihan dan prinsip pemulihan (*Recovery*).

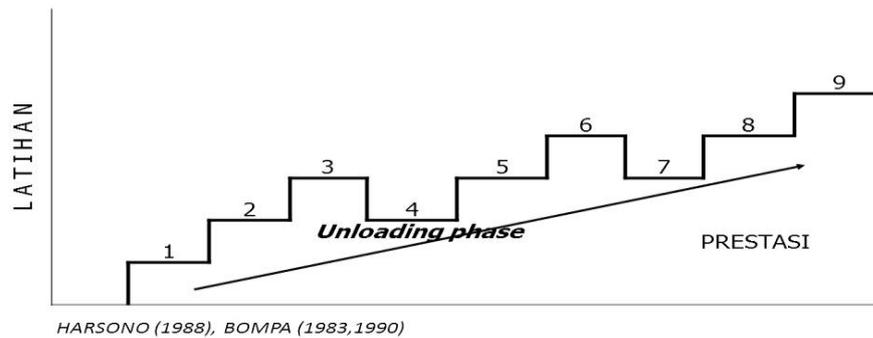
1) Prinsip Beban berlebih (*Over load*)

Prinsip beban bertambah pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Kusnadi (2014)“Prinsip beban bertambah merupakan prinsip latihan yang paling mendasar tapi paling penting. *Over load* dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas (indicator denyut nadi), frekuensi dan repetisi, tingkat kesulitan gerakan (teknik), maupun lama latihan” (hlm. 16)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas suatu latihan. Prinsip beban berlebih juga pada dasarnya menekan kerja yang dijalani atlet. Beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan macam latihan dalam satu bentuk latihan.

Dari beberapa pendapat diatas, penerapan prinsip *overload* ini dengan meningkatkan intensitas suatu latihan.

Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga
(*the step type approach*)



Gambar 2.1 Sistem tangga

Sumber : (Harsono, 2017 hlm. 54)

Keterangan Gambar :

- Setiap garis verikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru.
- Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap.
- Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*).
- Tangga 5 - 6 siklus mikro
- Jumlah setiap 3 tangga disebut siklus makro.

2) Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Kusnadi (2014) mengemukakan bahwa: "Intensitas menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh". Intensitas latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan suatu unit atau berat ringannya kerja yang dilakukan dalam latihan. (hlm. 25) pendapat lain berpendapat bahwa Intensitas latihan untuk latihan daya tahan bisa diperoleh melalui indikator denyut nadi :

Denyut nadi maksimal = $220 - \text{Usia}$

Sebagai contoh jika seorang atlet berusia 20 tahun maka denyut nadi maksimalnya adalah $220 - 20 = 200$ /menit, jika intensitas 80% adalah 160 DN/menit. (Wiguna, 2017, hlm. 26)

Intensif tidaknya suatu latihan tergantung pada beberapa faktor :

- a) Beban Latihan
- b) Kecepatan dalam melakukan gerakan
- c) Lama singkatnya istirahat dalam revisi
- d) Stress mental yang dituntut dalam latihan

Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan (khusus untuk latihan daya tahan, kekuatan dan kecepatan).

Sumber:(Kusnadi, 2014, hlm.25)

Nomor Intensitas	Presentase dari prestasi maksimal atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub-maksimal
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super maksimal

Menurut Irianto (2004)mengemukakan bahwa syarat pelaksanaan latihan adalah 3-5 kali tiap minggu, intensitas berada pada 75-85% dari denyut nadi maksimal, bagi yang baru mulai latihan atau usia lanjut mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah misalnya 60% terus ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai durasi yang semestinya.

Penerapan prinsip intensitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan latihan *fartlek* dengan intensitas awal 60-65% dengan target intensitas 85% peningkatan intensitasnya dengan cara ditambah kecepatan dalam suatu gerakannya.

3) Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Menurut Badriah (2013) mengatakan bahwa :”Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau *jogging*. Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan *jogging*, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi AT-PCP baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya dilakukan untuk kegiatan anaerobik. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah (hlm. 8).”

Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tapi dalam, menurut Badriah (2013) mengatakan bahwa : “Cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan dada dan elastisitas paru - paru meningkat, sehingga karbondioksida akan keluar seiring dengan melakukan ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Kondisi ini akan mengurangi risiko asidosis, sehingga cairan tubuh menjadi lebih mampu menstimulasi terjadinya kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot. Keuntungan lainnya, tidak akan mengakibatkan otot - otot pernapasan (khususnya intercostalis eksterni, intercostalis interni, dan diafragma) tidak akan mengalami kelelahan yang berarti” (hlm. 8).

Penerapan pemulihan dalam penelitian ini yaitu pada saat setelah pemansan kondisi fisik masing-masing individu berbeda-beda, maka dari itu butuh waktu untuk pulih ke kondisi semula dengan bernafas secara lambat dan dalam.

2.1.4 Konsep Kebugaran Jasmani

Menurut Berutu (2018) Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dikatakan bugar jika ia mampu melaksanakan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak kelelahan itu adalah mampu melaksanakan tugas berikutnya, apakah itu hanya bersantai, melakukan hobi, berkumpul bersama keluarga dll. Jadi orang yang bugar itu setelah selesai melaksanakan "tugas-tugasnya" juga masih memiliki "tenaga" untuk menikmati waktu luangnya. Berikut komponen kebugaran Jasmani:

1. Kecepatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan.

2. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi pelajar sekaligus masyarakat, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi pelajar menjadi ciri khas dalam bertindak. Kelincahan dapat diprioritaskan dalam latihan bagi masyarakat untuk melatih kebugaran jasmaninya.

3. Kekuatan

Kekuatan atau (*strenght*) merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

4. Daya Tahan

Daya tahan atau (*endurance*) merupakan kemampuan kerja otot dalam waktu yang cukup lama. Dalam latihan daya tahan, terjadi pengembangan dan peningkatan stabilitas jantung dan paru-paru. Terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu: ·

- Daya tahan otot
- Daya tahan jantung dan paru-paru

5. Kelenturan

Kelenturan atau (*flexibility*) berhubungan dengan keberadaan ruang gerak persendian dan elastisitas otot yang lebih luas. Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya. (hlm. 867)

6. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas.

7. Keseimbangan

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf - otot) dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf - otot agar tidak jatuh atau roboh.

8. Stamina

kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan (Harsono, 2018, hlm. 11)

2.1.5 Daya Tahan Kardiovaskular

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).

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menurut Pudjiadi (dalam Kamaruddin, 2020) IMT adalah teknik sederhana untuk memprediksi tingkat obesitas yang berhubungan dengan lemak tubuh serta dapat memprediksi obesitas yang beresiko komplikasi medis. (hlm. 118) Penyebab utama terjadinya peningkatan IMT adalah tidak seimbangnya antara energi yang dikeluarkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskular seseorang.

2. Usia

Menurut Depkes (dalam Kamaruddin, 2020) Pada kelompok dewasa usia diatas 18 tahun prevalensi obesitasnya sebesar 15,4% dan sebesar 13,5% untuk kelebihan berat badan. Nilai kelebihan berat badan pada wanita sebesar 32,9% dan sebesar 19,4% pada laki-laki. (hlm. 118) Maka dari itu usia juga tidak lepas dari faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskular seseorang.

3. Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik yang teratur juga dapat mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar.(Kamaruddin, 2020, hlm. 118) Aktifitas fisik yang rendah menyebabkan terjadinya penumpukan energi dalam bentuk glikogen yang lama-kelamaan membentuk lemak. Jika hal ini terus terjadi maka akan meningkatkan nilai IMT sehingga mempengaruhi daya tahan kardiovaskular.

4. Kebiasaan Olahraga

Kebiasaan olahraga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular dengan intensitas yang lebih besar dalam jangka waktu yang cukup lama. Penelitian lain berpendapat “Daya tahan kardiovaskuler yang baik dapat meningkatkan daya tahan kerja manusia dengan intensitas besar dalam waktu yang lebih lama.”(Kamaruddin, 2020, hlm.118)

Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesehatan yang kita miliki karena jantung kita menjadi kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Seseorang yang memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, maka dia tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan aktivitas kerja, misalnya pada saat naik tangga dari lantai 1 sampai lantai 4 tidak akan terengah-engah secara berlebihan. Secara praktis kebugaran kardiovaskular dapat diprediksi dengan mengukur detak jantung istirahat, yaitu detak jantung yang dihitung saat bangun tidur pagi hari ketika belum turun dari tempat tidur, tidak stress fisik maupun psikis, dan tidak sedang sakit, serta sebaiknya dilakukan selama 3 hari berturut-turut, untuk mendapatkan angka rata-rata.

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular menurut Harsono (2018) “*fartlek*, *continous training*, dan *interval training*.”(hlm. 15). 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.

2.1.6 Bentuk Latihan *Fartlek*

Menurut Sukadiyanto, (2011) Latihan *fartlek* adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, dan jalan secara terus menerus.(hlm. 72).Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa latihan *fartlek* atau “*Speedplay*” yang diciptakan Gosta Holmer dari Swedia adalah suatu latihan kontinu dengan interval lari cepat dan lari pelan sebagai *recovery*.(Harsono, 2018, hlm. 18) dari beberapa peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* merupakan aktifitas bermain-main dengan kecepatan.

Adapun kelebihan dan kekurangan latihan *fartlek* menurut (Sukma et al., 2017) yaitu :

Kelebihan latihan *fartlek* yaitu:

1. Latihan ini dapat memenuhi keperluan dari segi intensitas ulangan, lanjutan dan istirahat
2. Latihan ini memaksa tubuh kita untuk bekerja dalam waktu yang lama

Kelemahan latihan *fartlek* yaitu:

1. Tenaga yang berlebihan untuk latihan *fartlek* yaitu berlari dalam keadaan bebas dan tekanan yang rendah tidak dapat menentukan prestasi peserta. Sebaiknya latihan itu mesti berkaitan dengan kesesuaian pertandingan yaitu jarak mesti ditentukan, berterusan dan kecepatanya mesti selaras.
2. Susah untuk mendapatkan tempat yang sesuai untuk menjalani latihan.
3. Lari berkumpul ini ada membawa kebaikan dan keburukkan. (hlm. 4)

Adapun syarat pelaksanaan latihan dengan kebugaran jantung dan paru-paru adalah 3-5 kali tiap minggu, intensitas latihan berada pada 75-85% dari denyut nadi maksimal, bagi yang baru mulai latihan atau usia lanjut mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah misalnya 60% terus ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya dan durasi mencapai 20-60 menit akan tercapai. (Irianto 2004, hlm. 30) Penelitian lain juga berpendapat *Fartlek*, dapat meningkatkan daya tahan aerobik maupun anaerobik, yang terpenting adalah selalu diingat bahwa latihan daya tahan harus sesuai dengan kebutuhan yang dipergunakan dalam cabang olahraga. (Wiguna, 2017, hlm 164).

Fartlek, menurut penciptanya, sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang kondisinya bervariasi. Ada bukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek dan lain-lainnya. (Harsono, 2018, hlm. 18). Penelitian lain juga berpendapat bahwa pelatih juga dapat memodifikasi latihan *fartlek* sedemikian rupa, dengan lintasan lapangan, membuat kombinasi jogging, lari dan sprint atau dikondisikan dengan gerakan yang sama seperti di alam bebas (Wiguna, 2017, hlm. 164) dari beberapa pendapat di atas latihan *fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka namun dengan demikian latihan *fartlek* juga bisa dimodifikasi di lintasan lapangan dan gerakan disesuaikan dengan aktifitas di alam terbuka.



Gambar 2.2 Lintasan *Fartlek* di Lapangan

Sumber : Gambar Pribadi

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Fartlek* yang digunakan 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.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dari Kurnia & Kushartanti (2013) dengan judul "Pengaruh Latihan *Fartlek* dengan Treadmill dan Lari di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi" mengambil populasi member fitness GOR Universitas Negeri Yogyakarta berusia 20-29 tahun dengan sampel berjumlah 15 orang laki-laki menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan daya tahan kardiorespirasi kapasitas paru vital tinggi dan rendah.

Oliveira *et al.*, (2013) Seasonal Changes in Physical Performance and Heart Rate Variability in High Level Futsal Players mengambil populasi dari atlet liga futsal nasional di Brazil dengan sampel 15 orang laki-laki berusia 24-29 menunjukkan Hasil bahwa adanya pengaruh atau perubahan performa variabilitas denyut jantung istirahat (HRV).

Gumantan & Fahrizqi (2020) "Pengaruh Latihan *Fartlek* dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia" Populasi mahasiswa yang mengikuti UKM Futsal Universitas Teknokrat dengan sampel 30 orang hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata VO2 max siswa pada tes akhir *fartlek* adalah 42,16 lebih besar dibandingkan dengan cross country dengan rata-

rata VO₂max siswa 41,3. Berdasarkan hasil tersebut metode *fartlek* lebih efektif dibandingkan dengan metode *cross country* terhadap VO₂ max.

Atradinan (2018) “Pengaruh Model Latihan *Fartlek* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing”. Populasi penelitian pemain sekolah sepakbola PSTS Tabing berjumlah 112 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni pemain U-16 sampai U-18 berjumlah 18 orang dengan hasil Terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *fartlek* terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 7,329 > t_{tabel} = 2,110$.

Indrayana (2012) “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007” populasi seluruh atlet putra junior Taekwondo Wildclub Medan berjumlah 40 orang, hasil penelitian menunjukkan Latihan *Fartlek* berpengaruh terhadap daya tahan Kardiovaskuler pada atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian yang telah dijabarkan latihan *fartlek* berpengaruh untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan VO₂MAX atlet di berbagai cabang olahraga di tingkatan usia 16-29 tahun.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan yang disusun berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih” (hlm. 60).

Faktor kebugaran jasmani khususnya daya tahan kardiovaskular perlu ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk latihan. Terbentuknya daya kardiovaskular pemain sepakbola dengan baik. Dalam proses latihan kondisi fisik, kondisi pemain haruslah baik agar tujuan latihan dapat tercapai, sehingga ketika

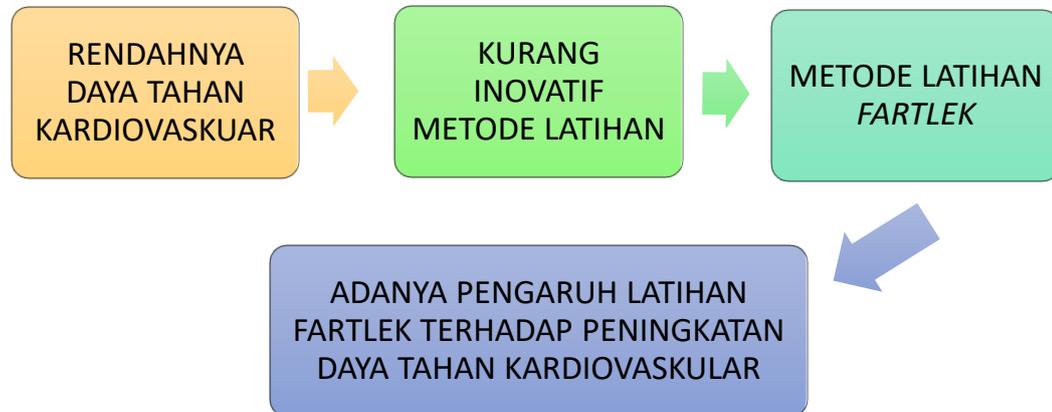
diberikan program latihan yang sedikit lebih berat pemain dapat tetap mengikutinya dengan baik pula.

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 (Husnul & Nida, 2021. hlm 2).

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular menurut Harsono (2018) “*fartlek, continous training, dan interval training.*”(hlm. 15). 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.

Latihan *fartlek* merupakan latihan gabungan yang terdiri dari jalan, jogging, dan sprint. Latihan ini sangat baik digunakan untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Pemain sepakbola yang bagus tentunya memiliki kebugaran jasmani yang baik pula khususnya kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiovaskular. Untuk meningkatkan daya kardiovaskular tentunya diperlukan latihan daya tahan yang baik. Selain teknik, dalam olahraga sepakbola daya tahan sangat dibutuhkan ketika kita berlari mengejar bola maupun menggiring bola. Karena dalam olahraga sepakbola waktu yang diperlukan cukup lama, maka setiap pemain sepakbola haruslah memiliki daya tahan kardiovaskular yang bagus pula, hal ini ditujukan agar ketika bertanding pemain tidak mudah kelelahan yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi dalam proses pertandingan.

Adapun kerangka konseptual lebih jelasnya disajikan pada gambar 2.3 di bawah ini.



Gambar 2.3 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2015) hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian” (hlm.224).

Berdasarkan kutipan diatas, maka hipotesis penulis adalah latihan *Fartlek* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg.