

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tak akan pernah hilang dari kehidupan manusia. Selain merupakan kebutuhan bagi manusia, olahraga juga merupakan bagian dari manusia itu sendiri. Dengan berolahraga, manusia dapat memelihara serta meningkatkan derajat hidupnya. Tanpa olahraga, manusia akan mengalami penurunan kesehatan dan tidak menutup kemungkinan akan lebih mudahnya terkena penyakit.

Dengan adanya olahraga, manusia menjadi pribadi yang lebih sehat sehingga meningkatkan pembangunan di masyarakat. Olahraga perlu untuk semakin ditingkatkan guna membina jasmani serta rohani setiap manusia. Oleh sebab itu, perlu adanya peningkatan pelaksanaan olahraga khususnya untuk anak usia sekolah mulai Taman Kanak-Kanak sampai jenjang Mahasiswa bahkan juga masyarakat umum tanpa terkecuali.

Selain meningkatkan kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang prestasi yang juga mampu meningkatkan harkat serta martabat setiap individu bahkan suatu bangsa. Oleh karenanya, pemerintah juga mendukung adanya olahraga baik dengan memberikan fasilitas-fasilitas maupun dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan terkait olahraga.

Untuk mendapatkan suatu prestasi dalam bidang olahraga tidaklah mudah. Perlu adanya latihan secara terus menerus serta berkesinambungan. Prestasi yang didapat dari berbagai cabang olahraga juga memerlukan kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988:57), kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya.

Seperti halnya cabang olahraga lain, sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan nasional maupun internasional. Menurut Sarumpaet (1992) sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan.

Sepakbola merupakan olahraga digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat. Tidak hanya bagi yang bisa memainkan, olahraga ini juga digemari oleh orang yang tidak bisa memainkannya dengan menontonnya saja. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa gemar menonton pertandingan sepakbola. Bahkan, tak hanya di lapangan, mereka juga dapat memainkannya disetiap lahan kosong yang ada. Ini membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati.

Sepakbola di dunia terlihat sudah sangat maju serta pesat dalam perkembangannya. Melihat dari perkembangan sepakbola di dunia yang sudah

sangat maju, peneliti bermaksud untuk mencoba menyelesaikan permasalahan sepakbola yang terjadi di SSB Kebun Sawit Kecamatan Sawit Seberang. Dengan jalan melakukan observasi dan pengamatan dengan waktu yang berminggu-minggu guna menemukan permasalahan yang terjadi pada SSB tersebut dan ditemukanlah masalah berdasarkan indikasi-indikasi yang merujuk pada minimnya kemampuan fisik pemain SSB Kebun Sawit dalam hal daya tahan. Hal itu sering tercermin dalam latihan maupun ketika menjalani pertandingan atau turnamen.

Selanjutnya peneliti mengambil langkah dengan menerapkan suatu tes awal berupa *Multistage Fitness* atau *Bleep test* untuk membuktikan dan mengetahui level dari kondisi fisik pemain SSB tersebut khususnya pada *Endurance* atau daya tahan. Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih SSB Kebun Sawit, pemain sepakbola terdiri dari pemain yang berusia 15-16 tahun, belum memiliki kemampuan fisik yang baik khususnya kemampuan daya tahan. Hal ini tentu berdampak negatif terhadap perkembangan kemampuan para pemain. Pemain yang memiliki daya tahan yang baik pasti dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik pula.

Selain itu, data yang diperoleh dari observasi awal pada tanggal 17 Nopember 2015 di SSB PTPN II Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang, menunjukkan bahwa tidak semua pemain sepakbola mencapai VO_2Max yang diharapkan. Data tes pendahuluan VO_2Max pada pemain SSB PTPN II Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang dapat dilihat pada lampiran 1.

Seperti yang kita ketahui, daya tahan mengambil peran yang sangat penting dalam setiap pertandingan. Khususnya daya tahan *cardiovascular*, dimana daya tahan ini adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus (Sajoto, 1988: 58). Kerja terus menerus disini dapat kita artikan sebagai pertandingan sepakbola yang dilakukan oleh pemain sepakbola. Dengan adanya daya tahan yang baik, pemain akan dapat mengatasi rasa lelah pada saat bermain sepakbola yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama. Kelelahan yang dirasakan oleh pemain pada saat bermain sepakbola merupakan akibat dari rendahnya kapasitas asupan oksigen (VO_2Max) dalam tubuh. Seperti yang kita ketahui, oksigen merupakan bahan bakar bagi tubuh kita sehingga sangat dibutuhkan oleh tubuh kita terutama otot untuk melakukan kegiatan ringan maupun berat. Sedangkan menurut Thoden (dalam Simon, 2006:11), yang dimaksud dengan VO_2Max adalah: “Daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan.

Dengan demikian semakin banyak jumlah oksigen yang diasup oleh tubuh pemain akan semakin baik bagi ototnya untuk melakukan aktifitas olahraga seperti sepakbola dan cabang olahraga lainnya. Maka, semakin tinggi VO_2Max seorang pemain, semakin tinggi pulalah daya tahan yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Seperti diketahui oleh peneliti, pemain sepakbola di SSB tersebut tidak memiliki VO_2Max yang memadai sehingga menyulitkan mereka dalam melakukan kegiatan sepakbola. Oleh karena itu, peneliti ingin mencoba mengaplikasikan *High Intensity Interval Training (HIIT)* guna meningkatkan VO_2Max pada pemain SSB PTPN II Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan VO_2Max Pemain usia 15-16 tahun SSB Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang 2016?
2. Apakah dengan metode *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan VO_2Max pada pemain usia 15-16 tahun SSB Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang 2016?
3. Seberapa besar pengaruh metode *High – Intensity Interval Training* dalam meningkatkan VO_2Max pada pemain usia 15-16 SSB Kebun Sawit Kec. Sawit Seberang tahun 2016?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini terdapat dalam variabel bebas dan terikat. Adapun masalah yang diteliti adalah “Upaya Meningkatkan VO_2Max

dengan menggunakan *High – Intensity Interval Training* pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Kebun Sawit Kecamatan Sawit Seberang Tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah *High Intensity Interval Training* Dapat Meningkatkan *VO₂Max* Pemain Usia 15-16 tahun SSB Kebun Sawit Kecamatan Sawit Seberang tahun2016?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk Meningkatkan *VO₂Max* Melalui *High – Intensity Interval Training* pada Pemain usia 15-16 tahun SSB Kebun Sawit Kecamatan Sawit Seberang tahun 2016”.

F. Manfaat Penelitian

Adapaun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih:

- Dapat memberikan informasi tentang bagaimana meningkatkan prestasi atlet.

- Sebagai bahan masukkan pelatih dalam memilih alternative metode latihan yang akan dilakukan.
- Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya sebagai pelatih secara professional, terutama dalam pengembangan prestasi atlet secara maksimal.
- Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan metode *High – Intensity Interval Training* dalam bentuk latihan yang berbeda.

2. Bagi atlet

- Sebagai bahan dalam rangka meningkatkan prestasi.
- Memberikan pengetahuan dan penjelasan tentang metode *High – Intensity Interval Training* dalam upaya meningkatkan prestasi khususnya dalam pengembangan kondisi fisik.

3. Bagi mahasiswa:

- Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode latihan.
- Memberikan informasi tentang penggunaan metode *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya peningkatan *VO₂Max* dalam pengembangan olahraga sepak bola.
- Data dijadikan bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya daam bidang kepelatihan olahraga.

4. Bagi peneliti:

- Menjadi bahan informasi dan masukkan dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.