

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Pada perkembangannya olahraga terbagi dalam olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau pancasila.

Perkembangan olahraga yang semakin luas menjadikan banyak bidang kajian dalam olahraga dimana hal tersebut menjadi sebuah profesi bagi pelakunya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dikelola secara profesional yang bertujuan untuk mendapatkan suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga profesional adalah olahraga sepak bola.

Perkembangan sepak bola modern dimulai dari Inggris, setelah *the Football Association* (FA) tanggal 8 Desember 1863 di Cambridge yang pertama kali menyusun peraturan sepak bola untuk disebarluaskan keseluruh dunia. Pada tanggal 21 Mei 1905 lahirlah *Federation International de Football Association* (FIFA) sebagai induk organisasi sepak bola tertinggi di dunia. Di Indonesia, Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) adalah salah satu anggota organisasi FIFA terbentuk 9 April 1930, yang bertanggung jawab atas seluruh yang berhubungan dengan sepak bola termasuk pembinaan dan kemajuan sepak bola.

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim terdiri dari 11 orang. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawannya dan yang menjadi pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan paling banyak. Dalam latihan dan pertandingan sepak bola, seorang pemain sepak bola akan menghadapi suatu situasi yang berbeda-beda, hal ini memerlukan suatu keterampilan khusus bagi setiap pemain sepak bola agar dapat mengatasi kondisi tersebut.

Kemajuan dan perkembangan sepak bola di Indonesia saat ini cukup baik. Untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya yang meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/ strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan

teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi.

Permainan sepak bola pada dasarnya ialah permainan tim walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil didalam lingkungan tim ini, seorang pemain juga harus memiliki *endurance*. Dengan *endurance* yang baik, seorang pemain akan dapat berlari lebih lama keruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. *Endurance* adalah salah satu komponen latihan fisik yang harus perlu dimiliki pesepak bola agar mempunyai daya tahan yang tinggi saat bermain sepak bola. Melatih fisik untuk meningkatkan *endurance* akan dapat dicapai dengan melakukan latihan secara terencana, terukur dan berkesinambungan dengan berulang-ulang.

Orientasi dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan yang sempurna. Beberapa komponen latihan fisik adalah *endurance* (daya tahan), *strength* (kekuatan), *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan), *power* (daya ledak), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi), *flexibility* (kelentukan).

Latihan diartikan sebagai suatu cara dimana atlet melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bertujuan mengembangkan kemampuan tertentu, agar atlet memiliki keterampilan gerak yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kenyataan dilapangan sebagian pelatih tidak mengerti bahwa yang dilatih adalah anak-anak. Mereka kurang paham bagaimana anak-anak seharusnya dilatih selayaknya usia anak-anak. Unsur bermain, latihan yang bersifat *fun* tetapi tidak menghilangkan tujuan dari latihan tersebut harusnya dipahami oleh pelatih level *grassroot* (usia dini). Anak – anak usia dini mempunyai karakteristik tertentu sehingga latihan harus disesuaikan dengan tahap peertumbuhan dan perkembangan anak tersebut sehingga mereka tidak bosan dan mereka menikmati apa yang mereka lakukan.

Metode latihan *High Intensity Interval Training* yaitu latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara latihan *intensitas* tinggi dengan *intensitas* sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu. Contohnya adalah dengan cara berlari *sprint* kira-kira 20-30 detik dan diikuti dengan berjalan atau lari-lari kecil selama 60-90 detik tergantung dengan kondisi kebugaran masing-masing. Latihan ini lebih efektif dan efesien, tidak membutuhkan waktu yang lama tetapi memberikan hasil yang memuaskan. Latihan *High-Intensity Interval Training* bisa meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (VO_2Max) 4% sampai 46% melalui periode latihan 2 sampai 15 minggu. Latihan ini juga dapat meningkatkan VO_2Max dengan cepat. (Kessler et al., 2012, Boutcher 2011).

Setelah dilakukan pengamatan diberbagai sekolah sepak bola khususnya di Sumatera Utara ini masih banyak pesepakbola usia dini yang mempunyai

kemampuan VO_2Max yang rendah. Salah satunya di SSB TGM Medan, itu karena disebabkan kurangnya latihan yang teratur dibidang pembinaan kondisi fisik. Begitu juga sebagian para pelatih belum bisa menerapkan latihan fisik dengan baik dan variasi latihan yang khususnya di latihan fisik daya tahan. Bukan karena masih usia dini kita tidak perlu memberikan latihan fisik pada atlet, justru karena di usia dini inilah kita membangun kondisi fisik mereka supaya teratur dan meningkat nanti. Kita juga harus bisa memberikan latihan fisik sesuai kemampuan atlet, jangan disamakan porsi latihannya.

Sekolah Sepak bola TGM berlokasi di jl. Kapt. Sumarsono Komplek Graha Metropolitan Blok D No. 33 Helvetia, Medan, Sumatera Utara. SSB TGM mempunyai pelatih untuk kelompok usia 14-15 tahun yaitu Bapak Eryanto. Sekolah sepak bola TGM ini latihan dua kali dalam seminggu sesuai program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Dan selain melakukan proses latihan SSB TGM juga sering mengikuti kejuaraan.

Adapun kejuaraan yang telah diikuti yaitu:

1. Piala ASKOT PSSI Kota Medan 2014 (Juara II)
2. Piala Bergilir Ketua Umum PSSI Prof. Dr. Ir. Djohar Arifin Husin 2014 (Juara III)
3. Piala DAN LANUD 2015 (Juara I)
4. Piala TGM CUP I 2016 (Juara III)
5. Singa Cup 2016 di Singapore (Peringkat IV)
6. Piala DAN LANTAMAL 2017 (Juara II)
7. Piala Mandiri 2017 (Juara I)

Berdasarkan hasil pengamatan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Maret 2017 di SSB TGM Medan Usia 14-15 Tahun di Lapangan sepak bola TGM Medan Jalan Metropolitan, bahwa peneliti menemukan permasalahan di SSB tersebut yang merujuk pada minimnya kemampuan fisik pemain dalam hal daya tahan. Hal ini sering tercermin dalam latihan maupun ketika menjalani pertandingan atau turnamen. Peneliti melihat pada saat proses latihan baru saja berlangsung sudah banyak pemain yang cepat mengalami kelelahan sehingga dalam pelaksanaan latihan tidak maksimal. Juga terlihat pada saat mereka bermain game di akhir latihan banyak yang jalan, lebih sering bertahan dibanding menyerang akibat cepat merasa kelelahan.

Setelah proses pengamatan peneliti wawancara dengan atlet SSB TGM, peneliti menanyakan kepada pemain masalah dilapangan pada saat proses latihan berlangsung tadi. Setelah peneliti berbincang-bincang dengan pemain, mereka mengatakan bahwa mereka capek, cepat merasa kelelahan sehingga banyak pemain yang jalan pada saat latihan dan juga lebih sering bertahan dibanding menyerang saat permainan berlangsung.

Peneliti melanjutkan wawancara dengan pelatih SSB TGM Bapak Eryanto, di Lapangan Sepak bola TGM Medan Jalan Metropolitan. Pelatih menyatakan bahwa atlet SSB TGM usia 14-15 tahun masih memiliki kemampuan daya tahan yang rendah sehingga dalam pelaksanaan latihan banyak yang cepat merasa kelelahan dan terlihat tidak serius karna mudah kelelahan. *endurance* merupakan salah satu komponen fisik yang harus diterapkan dalam latihan sepak bola, karena dalam permainan sepak bola pesepak bola harus mempunyai daya tahan yang

bagus. Akan tetapi masih banyak atlet yang dalam pelaksanaannya masih kurang sempurna untuk melakukan latihan fisik tersebut sehingga masih banyak atletnya yang memiliki daya tahan yang belum maksimal. Pelatih juga menyatakan perlu dilakukan latihan *endurance* untuk meningkatkan daya tahan supaya VO_2Max para atletnya lebih meningkat lagi.

Selanjutnya peneliti mengambil langkah dengan menerapkan suatu tes awal berupa *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 TGM, pemain sepakbola terdiri dari pemain yang berusia 14-15 tahun.

Data yang diperoleh dari tes awal pada atlet SSB TGM, menunjukkan bahwa tidak semua pemain sepak bola mencapai VO_2Max yang diharapkan. Masih banyak pemain SSB TGM memiliki VO_2Max yang rendah. Data tes pendahuluan VO_2Max pada atlet SSB TGM dapat dilihat pada lampiran.

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 sepak bola yang dilakukan oleh pemain sepak bola. Dengan adanya daya tahan yang baik, pemain akan dapat mengatasi rasa lelah pada saat bermain sepak bola yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup

lama. Latihan-latihan yang mengembangkan komponen daya tahan misalnya lari jarak jauh, *cross-country*, *circuit training*, *fartlek*, dan *interval training*.

Hasil observasi dan wawancara kepada atlet dan pelatih bahwa atlet SSB TGM masih memiliki *VO₂Max* yang rendah dan kurang memadai sehingga menyulitkan mereka untuk melakukan kegiatan sepak bola. Oleh karena itu, peneliti ingin mencoba mengaplikasikan *High Intensity Interval Training (HIIT)* guna meningkatkan *VO₂Max* pada pemain SSB TGM.

Untuk itu peneliti tertarik mengangkat sebuah judul penelitian yaitu : Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Dalam Permainan Sepak bola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Medan Tahun 2017.

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 *VO₂Max* Pemain usia 14-15 tahun SSB TGM medan 2017?
2. Apakah dengan metode *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan *VO₂Max* pada Pemain usia 14-15 tahun SSB TGM Medan 2017?
3. Seberapa besar pengaruh metode *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan *VO₂Max* pada Pemain usia 14-15 tahun SSB TGM Medan 2017?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang diteliti adalah “Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Dalam Permainan Sepak bola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Medan Tahun 2017”.

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 14-15 tahun SSB TGM Medan Tahun 2017?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk Meningkatkan *VO₂Max* Melalui *High Intensity Interval Training* pada Pemain usia 14-15 tahun SSB TGM Medan Tahun 2017”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih:

- Dapat memberikan informasi tentang bagaimana meningkatkan prestasi atlet.
- Sebagai bahan masukan 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.

4. Bagi peneliti:

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