

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga beregu yang sangat populer dimasyarakat Indonesia bahkan didunia. Permainan sepak bola selalu mengalami perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai sepak bola yang modern yang sangat disukai dan disenangi oleh banyak masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua yang menyukai sepak bola. Permainan ini relatif mudah dilakukan dan termasuk olahraga yang murah karena tidak memerlukan banyak biaya, sehingga permainan ini berkembang dengan cepat ke masyarakat luas, seperti lapangan sepak bola yang berada disetiap daerahnya, dan diadakan sebagai turnamen sepak bola dari mulai antar kampung, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang dinaungi oleh induk olahraga sepak bola indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikanya sekolah- sekolah sepak bola yang biasa disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah. Sepak bola menurut (Sudjarwo, 2018) “permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm. 1). Menurut Irianto (dalam Furkan et al., 2018) sepak bola adalah “permainan dengan cara menendang sebuah bola yang direbutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang saling serang menyerang dengan bertujuan memasukan bola kegawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm. 12). Menurut (Simon & Saputa, 2017) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm. 134).

Faktor- faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepak bola adalah penguasaan kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental. Sepak bola termasuk olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik, dimana setiap pemain dalam

suatu tim harus memiliki stamina yang baik karena setiap pemain harus mampu mengontrol tenaga ketika bermain sepak bola dengan kurun waktu 2 x 45 menit. Kondisi fisik yang prima menjadi salah satu hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Menurut (Faruk et al., 2013) ketika kondisi fisik pemain dalam keadaan prima maka pemain tidak akan mudah kelelahan, setiap pemain sepak bola diharuskan dan dituntut agar berlari ketika menggiring bola, mengejar bola, merebut bola dari lawan, berlari menuju bola dengan cepat, menggerakkan kedua kaki serta tangan dan kepala serta melompat dengan tepat (hlm. 1). Saat sedang bermain sepak bola, selain membutuhkan sistem energi anaerobik, pemain juga membutuhkan dukungan dari sistem energi aerobik (Faruk et al, 2013, hlm. 2). Sistem energi aerobik ini diperlukan ketika pemain sedang berlari, mengejar bola atau saat bermain sepak bola. Sistem energi aerobik ini adalah kegiatan yang cenderung menggunakan oksigen (Ninzar, 2018, hlm. 739) Salah satu cara untuk mengukur ketahanan sistem aerobik adalah dengan mengukur VO₂max (oksigen maximum) menggunakan *Multistage Fitness Tes* (Hutajulu, 2016, hlm. 3)

VO₂max sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola hal tersebut berguna untuk mengatasi kelelahan selama pertandingan berlangsung. VO₂max memiliki ketahanan cukup untuk mengontrol cara kerja paru-paru dan jantung, mampu bekerja lebih tahan lama dan tidak akan mudah kelelahan dan dapat *me-recovery* dirinya sendiri. Pemain diharuskan untuk memiliki kondisi VO₂max yang baik agar mampu melakukan teknik dan taktik dengan baik hingga akhir pertandingan (Fauzan, 2019, hlm. 2). Menurut (Anggraini & Widodo, 2021)

VO₂max sangat dibutuhkan bagi seorang pemain sepak bola, karena VO₂max yang tinggi, akan mendukung pemain sepak bola untuk mempertahankan fisiknya sehingga teknik bermain dan mental atlet juga akan terus bertahan selama pertandingan. Sedangkan jika atlet memiliki VO₂max yang kurang, maka atlet tersebut akan mudah kelelahan dan mental akan menjadi turun dan tidak stabil, kedua hal ini kemudian akan menyebabkan teknik bermain atlet juga terjadi penurunan pada efektivitas ketika bermain (hlm. 105).

Atlet yang memiliki kualitas kondisi fisik yang baik adalah atlet yang memiliki VO₂max yang tinggi dan mampu menggunakan oksigen dengan efisien selama aktivitas fisik yang cukup lama. Pentingnya VO₂max dalam olahraga sepak bola

mempunyai pengaruh besar dalam penampilan dan kemampuan fisik pemain ketika permainan sepak bola berlangsung (Kasman, 2021, hlm. 181).

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan di tim sepak bola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, sebagian banyak atlet sepak bola masih kurang memiliki stamina, hal ini ditunjukkan pada saat pertandingan uji coba maupun pertandingan resmi sebagian banyak atlet sepak bola mengalami kelelahan ketika pertandingan berlangsung selama 90 menit. Hal tersebut dibuktikan dengan pergerakan pemain yang lambat, tidak antusiasnya ketika merebut bola, perpindahan posisi dari menyerang ke kebertahan yang lambat begitupun sebaliknya, itu disebabkan kurangnya memiliki VO₂max. Hal tersebut diungkapkan berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dengan melakukan wawancara terhadap pelatih sepak bola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya dan keluhan sebagian atlet yang menyadari tidak maksimal mengeluarkan kemampuan terbaiknya dikarenakan kelelahan berlebih ketika bertanding.

Berdasarkan pemaparan masalah di atas dengan kurangnya kemampuan VO₂max yang dimiliki sebagian banyak pemain sepak bola di SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, maka peran pelatih sangat penting untuk memilih variasi atau metode latihan untuk meningkatkan kemampuan VO₂max yang baik guna untuk memaksimalkan setiap kemampuan para atlet sepak bola di SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

Terkait dengan metode latihan fisik khususnya latihan untuk meningkatkan VO₂max, Banyak sekali rekomendasi latihan untuk meningkatkan VO₂max salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Kasman 2021 namun ada perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu yaitu populasi, jumlah sampel, umur sampel, serta bentuk Latihan *HIIT* yang dilatihkan. Bentuk latihan penelitian terdahulu menggunakan latihan lari cepat 30-45 detik secara maksimal dengan waktu istirahat selama 10-15 detik dengan intensitas rendah, sedangkan bentuk latihan dalam penelitian ini ada pembaharuan, yaitu menggunakan gerkan latihan cardio yang melibatkan pergerakan otot besar dengan perbandingan waktu 1:1/3. penting bagi atlet sepak bola memiliki kualitas kondisi fisik yang sangat bugar karena dengan

memiliki komponen fisik tersebut dapat mendukung kemampuan bermain sepak bola untuk mencapai performa terbaik.

Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “pengaruh latihan (*High Intensitas Interval Training (HIIT)*) terhadap peningkatan VO₂max dalam permainan sepak bola pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah terdapat pengaruh latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan VO₂max dalam permainan sepak bola, pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- a. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia (2015: 1045) “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang” pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih menyerupai aktifitas fisik terhadap peningkatan VO₂max atlet sepak bola.
- b. Latihan, menurut Harsono (2015) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih fisik yaitu kardiovaskular atau daya tahan yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- c. Sepak bola menurut Irianto (dalam Furkan et al., 2018) adalah “permainan dengan cara menendang sebuah bola yang direbutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang saling serang menyerang dengan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm. 12).

- d. *HIIT (High Intensitas Interval Training)* menurut Kravitz (dalam Furkan et al., 2018) adalah “bentuk latihan *kardio* yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang dalam selang waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran fisik” (hlm. 14).
- e. VO_2max menurut Ninzar (2018) kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen keseluruh tubuh secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (hlm. 744).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *HIIT* terhadap peningkatan VO_2max dalam permainan sepak bola pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

- a. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *HIIT (High Intensitas Interval Training)* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan VO_2max dalam permainan sepak bola pada atlet sepak bola U-17 Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan VO_2max bagi pemain sepak bola.

- b. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepak bola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan tidak bersifat membosankan.