

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu fenomena dalam masyarakat yang mendunia dan menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu individu bahkan suatu bangsa dengan nilai-nilai sportivitas sehingga olahraga menjadi sasaran strategis untuk membangun kepercayaan diri dan identitas suatu bangsa. Berbagai upaya pembangunan bidang olahraga dilakukan yang tujuan akhirnya adalah meningkatkan budaya dan prestasi olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh masyarakat dan sudah menjadi rutinitas, bahkan juga menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Aktivitas tidak hanya dilakukan sebagai tujuan kesehatan dan hobi semata, tapi sebagai sarana prestasi. Menurut Sajoto (2015) “Ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini, yaitu 1) tujuan rekreasi, 2) tujuan pendidikan, 3) tujuan mencapai tingkat kebugaran jasmani, dan 4) untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu” (hlm.1).

Dalam olahraga ada berbagai cabang yang sangat populer dan sangat digemari anggotanya. Akan tetapi minat masyarakat terhadap olahraga sepak bola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan prestasi yang di peroleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional. Oleh karena itu pembinaan bibit usia dini perlu dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi sepak bola di Indonesia agar menghasilkan atlet yang berkualitas oleh masyarakat dunia yaitu olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir di seluruh belahan dunia. Demikian juga di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling di gemari masyarakat. Terbukti dengan adanya klub-klub sepak bola yang memiliki pemain berkualitas dan suporter dari setiap klub yang sangat banyak sepak bola merupakan

permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang.

Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar. Disebutkan juga oleh Densusnadi (2010) “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.10). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*Goal Keeping*).

Perkembangan sepak bola di Garut sangat baik, sebuah klub sepak bola yang berada Garut yaitu Kaum Raya FC yang berada dikabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Untuk prestasi dari Klub Kaum Raya FC pernah menjuarai berbagai turnamen lokal maupun provinsi diantaranya turnamen antar klub di Kabupaten Garut. Seorang pemain dikatakan baik apabila mempunyai teknik dasar dan keterampilan bermain yang baik pula. Sukatamsi (2005) membagi teknik keterampilan bermain sepak bola menjadi 2 yaitu,

Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, yang terdiri dari: 1) lari cepat dan mengubah arah, 2) melompat atau meloncat, 3) gerak tipu tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan, dan 4) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola yaitu, semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari: 1) menendang bola, 2) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merampas dan merebut bola, dan 8) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar yang menjadi komponen utama dalam olahraga sepak bola selain menendang bola adalah berlari karena performa berlari dengan kecepatan dengan atau tanpa bola adalah faktor yang sangat penting dalam keberhasilan tim.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada Klub Kaum Raya FC terlihat para pemain masih belum memiliki kemampuan fisik yang baik khususnya

kecepatan. Hal ini terlihat ketika melakukan umpan terobosan dalam suatu pertandingan, pemain selalu kalah berlari sehingga bola direbut oleh lawan. Untuk dapat berlari dengan cepat, maka pemain sepak bola haruslah memiliki salah satu unsur kecepatan dalam berlari. Dalam hal ini penulis mencoba menerapkan latihan interval *sprint* di pantai. Menurut Kardjono, (2010) “Latihan interval *sprint* di pantai adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat” (hlm.25). Dalam sepak bola, kecepatan adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting. Kecepatan akan mempengaruhi permainan secara signifikan.

Latihan kecepatan diberikan dalam bentuk latihan lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih komponen kecepatan, antara lain sebagai berikut. Lakukan pada awalan dari suatu unit latihan, pada saat otot masih kuat. Intensitas latihan pada tingkat sub-maksimal atau maksimal. Jarak antara 30-80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum. Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri atas 3-4 seri.

Menurut Husdarta (2010) latihan kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.30). Sedangkan menurut Kosasih (2010) “Interval *training* merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat misalnya lari istirahat-lari-istirahat dan seterusnya,. Kecepatan atau speed merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya” (hlm.85. Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat.

Hal inilah yang membuat penulis mendapat inspirasi untuk menemukan permasalahan dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Interval *Sprint* di Pantai terhadap Kecepatan Lari (Eksperimen pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah sebagaimana diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut. “Apakah latihan interval *sprint* di pantai berpengaruh terhadap kecepatan lari pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional seperti di bawah ini.

- a. Pengaruh, menurut Pusat Bahasa (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Adapun yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah perubahan kecepatan lari anggota Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut setelah mengikuti latihan dan interval *sprint* di pantai.
- b. Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.38). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih interval *sprint* di pantai terhadap kecepatan lari pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- c. Latihan interval *sprint* di pantai menurut Kardjono, (2010) “Sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat” (hlm.25). Latihan interval *sprint* di pantai di pantai dalam penelitian ini adalah latihan lari yang dilaksanakan di pantai dengan diselingi oleh interval berupa masa-masa istirahat.
- d. Kecepatan menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” (hlm.36).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan interval *sprint* di pantai terhadap kecepatan lari pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif terhadap perkembangan ilmu keolahragaan itu sendiri dan mampu mendukung teori-teori yang sudah ada.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang keefektifan latihan interval *sprint* di pantai kepada para guru, pelatih, dan pembina olahraga dalam upaya meningkatkan kondisi fisik khususnya kecepatan lari.