

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang Gifford, Clive (Raharjo, Septo Maulana:2018:1).Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, tujuan dari permainan sepak bola adalah berusaha menguasai bola dan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan, serta berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi agar pemain lawan tidak bisa memasukan ke dalam gawang. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit, sedangkan untuk perpanjangan waktu bila hasil imbang selama 2x15 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain yaitu : *dribbling, passing, long passing, heading, throw in dan shooting*. Agar dapat melakukan berbagai teknik dasar tersebut dan agar pemain dapat bertahan bermain sepak bola dalam waktu 2 X 45 menit, diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Melalui berbagai teknik yang dikombinasikan Adam bentuk permainan sepakbola, pelaku akan terus berlari baik membawa bola maupun mengejar bola untuk terhindar dari serangan lawan atau untuk memasukan bola ke gawang lawan dalam waktu yang relatif lama selama 2 x 45 menit sesuai peraturan resmi sepak bola.

Dalam hal untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepak bola diperlukan suatu pemberian metode latihan yang baik dan benar. Ketika membahas masalah latihan, erat kaitannya dengan tenaga dan daya tahan tubuh pada seorang atlet, daya tahan merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Dalam hal melatih daya tahan ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan tersebut salah satunya dengan latihan *interval training*.

Menurut Bompa, (Harsono 2017:23) sesuai dengan namanya, *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselangi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi dan seterusnya.

Interval training adalah cara latihan penting dimasukan dalam program keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* ini juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori. Menurut Kumar, (Susanto, Indra Himawan: 2019:1) yang berpendapat bahwa daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan sistem respirasi dalam memasok oksigen ke seluruh otot yang aktif dan untuk menjaga sel-sel otot bebas dari produk limbah. Proses khusus ini tergantung pada daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan kardiorespiratori sangat berpengaruh terhadap seorang *personal trainer*, hal ini dikarenakan aktivitas pekerjaan yang cukup tinggi dan “memakan” waktu dan pikiran karena mengharuskan *personal trainer* untuk membuat program latihan, mendemonstrasikan gerakan dan mengevaluasi gerakan klien.

Berdasarkan pengamatan yang penulis observasi pada saat menjadi bagian dari anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari, daya tahannya sangat lemah sehingga pada saat perebutan bola selalu kalah dan apabila memasuki pertengahan

babak kedua selalu banyak berjalan pada saat bertanding dan menjadikan tim selalu kalah. Padahal daya tahan dalam permainan sepak bola sangat penting, bisa dikatakan sebagai modal awal dalam memulai suatu pertandingan.

Dari masalah diatas, penulis simpulkan bahwa anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari memiliki kekurangan dalam daya tahan kardiorespiratorinya, terbukti dalam pertandingan pada saat perebutan bola selalu kalah dan memasuki pertengahan babak kedua pemain selalu berjalan, padahal waktu masih panjang, disebabkan karena kurang maksimalnya pada saat mengikuti proses latihan daya tahan.

Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi tersebut, penulis berpendapat bahwa untuk dapat bermain sepak bola tidak hanya memiliki skill yang baik saja, tetapi harus juga memiliki kondisi fisik yang kuat, dalam bentuk permainan sepak bola yang dilakukan harus mengikuti prinsip-prinsip latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Salah satu dari sekian banyak komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan jantung dan paru-paru atau daya tahan Kardiorespiratori. Bentuk- bentuk latihan daya tahan kardiorespiratori ada tiga yaitu latihan kontinu, latihan fartlek, dan latihan *interval*.

Sumber data tersebut terbagi menjadi dua yaitu data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh oleh peneliti secara langsung (dari tangan pertama), sementara data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sampel yang sudah ada. Contoh data primer adalah data yang diperoleh dari responden melalui kuisisioner, kelompok fokus, dan panel atau juga data hasil wawancara peneliti dengan narasumber. Contoh data sekunder misalnya catatan atau dokumentasi perusahaan berupa absensi, gaji, laporan keuangan publikasi perusahaan, laporan pemerintah, data yang diperoleh dari majalah, dan lain sebagainya. Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah data primer, karena data yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan secara langsung dari responden melalui kelompok fokus ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari.

Untuk mengatasi hal tersebut, penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan guna meningkatkan daya tahan kardiorespiratorinya, agar pada saat pertandingan daya tahannya bisa lebih baik, yaitu dengan latihan *interval* menggunakan berbagai latihan.

Berdasarkan kutipan tersebut, penulis ingin mengetahui secara mendalam apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori terhadap siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari?

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitiannya, oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari?”

1.3. Definisi Oprasional

Guna menghindari kesimpang-siuran istilah yang ada dalam judul penelitian ini, perlu dijelaskan pengertian-pengertian sebagai berikut:

1.3.1. Pengaruh

Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI), pengaruh diartikan sebagai: “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan Sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

1.3.2. *Interval training*

Menurut Bumpa, (Harsono 2018:23) sesuai dengan namanya, *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselangi dengan *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya(misalnya lari) adalah: lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi dan seterusnya. *Interval training* adalah cara latihan penting dimasukan dalam program keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan oleh

pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet.

1.3.3. Daya tahan kardiorespiratori

Menurut Kumar, (Susanto, Indra Himawan: 2019:1) yang berpendapat bahwa daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan sistem respirasi dalam memasok oksigen ke seluruh otot yang aktif dan untuk menjaga sel-sel otot bebas dari produk limbah. Proses khusus ini tergantung pada daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan kardiorespiratori sangat berpengaruh terhadap seorang personal trainer, hal ini dikarenakan aktivitas pekerjaan yang cukup tinggi dan “memakan” waktu dan pikiran karena mengharuskan personal trainer untuk membuat program latihan, mendemonstrasikan gerakan dan mengevaluasi gerakan klien.

1.3.4. Sepak bola

Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang Gifford, Clive (Raharjo, Septo Maulana:2018:1).

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap daya tahan kardiorespiratori anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Banjarsari.

1.5. Kegunaan/Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada khususnya para guru sebagai acuan dalam memilih

bentuk model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Secara praktis penelitian ini adalah untuk dijadikan pedoman atau masukan bagi guru olahraga dan para siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola untuk meningkatkan kondisi fisiknya.