

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Menurut Gifford (dalam Raharjo, 2018) “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” (hlm.1). 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 2 x 15 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 ada bentuk permainan sepak bola, pemain 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 stamina tubuh pada seorang atlet, stamina merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Stamina diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Dalam hal melatih stamina ada beberapa cara untuk meningkatkan stamina tersebut salah satunya dengan latihan *interval*.

Menurut Bumpa, (Harsono 2017) “sesuai dengan namanya, *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselangi dengan *interval-interval* yang berupa masa- masa istirahat” (hlm 23). 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 stamina.

Menurut Thomas (Harsono 2018) mengungkapkan stamina yaitu,

Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam keadaan kondisi lelah dia sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan. Atau latihan *endurance (aerobic)* haruslah makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Oleh karena itu, terutama atlet yang sistem energinya dominan *anaerobic*, haruslah dilatih dengan intensitas yang makin lama makin tinggi sehingga kemampuannya untuk bertahan terhadap rasa lelah (*the ability to withstand fatigue*) semakin lama makin meningkat (hlm 27).

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dari beberapa pertandingan yaitu pada pertandingan Elang Jaya Cup Turnamen, Cikaso Cup 1 dan Bantardawa Cup, dengan hasil pada pertandingan pertama mengalami kekalahan dan langsung gugur pada turnamen-turnamen tersebut, dan turnamen terakhir yang diikuti oleh SSB Tunas Patriot adalah Mangunjaya Cup, dengan hasil dalam pertandingan kedua kalah dengan hasil akhir kalah 3-0. Dimana pada pertandingan tersebut pada babak pertama skor masihh 0 – 0, namun ketika babak kedua SSB Tunas Patriot

Banjarsari mulai terlihat menurun drastis staminanya, seperti rata-rata pemain pada saat babak pertama masih dapat bertahan dan menyerang dengan baik, namun dalam babak ke dua rata-rata pemain kalah dalam adu *sprint* dengan pemain lain dikarenakan menurunnya stamina, kemudian selalu membuat kesalahan, dikarenakan pemain kehilangan fokus, membuat pertahanan menjadi melemah, sehingga pemain lawan dengan mudah dapat membuat gol.

Selain memiliki keterampilan dalam pertahanan, kontrol dan kecepatan *dribbling*, serta menggocek bola, seorang pemain sepak bola harus memiliki stamina yang cukup untuk bisa bertahan selama 90 menit dalam setiap pertandingan. Stamina dalam permainan sepak bola sangat penting, bisa dikatakan sebagai modal awal dalam memulai suatu pertandingan. Dari masalah di atas, penulis simpulkan bahwa pemain SSB Tunas Patriot Banjarsari memiliki kekurangan dalam stamina, terbukti dalam beberapa pertandingan di atas saat memasuki pertengahan babak kedua stamina pemain terlihat menurun drastis. 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 baik, 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 stamina.

Untuk mengatasi hal tersebut, penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan guna meningkatkan stamina para atlet tersebut, agar pada saat pertandingan staminanya bisa lebih baik, yaitu dengan latihan *interval training*.

Berdasarkan kutipan tersebut, penulis ingin mengetahui secara mendalam pengaruh *Interval Training* terhadap Stamina Pemain SSB Tunas Patriot 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 Stamina Pemain SSB Tunas Patriot Banjarsari Usia 17-18 Tahun?”.

1.3. Definisi Operasional

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

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud pada penelitian adalah pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain ssb tunas patriot banjarsari usia 17-18 tahun.
2. *Interval training*. Menurut Bompa, (Harsono 2018) “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” (hlm 23). *Interval training* pada penelitian ini adalah pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain ssb tunas patriot banjarsari usia 17-18 tahun.
3. Stamina menurut Harsono “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm 28). Stamina yang dimaksud pada penelitian ini stamina yang akan diteliti setelah adanya latihan *interval training* yang dilakukan pada pemain SSB Tunas Patriot Banjarsari usia 17-18 tahun.
4. Sepak bola menurut Gifford, Clive (dalam Raharjo, 2018) “Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang” (hlm.1). Sepak bola pada penelitian ini adalah olahraga yang menjadi objek penelitian dalam hal ini adalah stamina pemain sepakbola SSB Tunas Patriot Banjarsari usia 17-18 tahun.

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Adapun penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain ssb tunas patriot banjasari usia 17-18 tahun.

Dari tujuan penelitian secara umum tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan yang khusus dari penelitian ini yakni, memperoleh data, fakta, dan informasi yang berkenaan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain ssb tunas patriot banjasari usia 17-18 tahun.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a) Dapat memberikan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khususnya pada pelatih sebagai acuan dalam memilih bentuk model latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- b) Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh *interval training* terhadap peningkatan stamina.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman atau masukan bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain.
- b) Bagi atlet/pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan stamina fisiknya.