

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendekatan ilmiah sangat diperlukan dalam masa pembaharuan dan pembangunan sekarang ini untuk memecahkan berbagai masalah dalam berbagai bidang, termasuk bidang keolahragaan. Olahraga sebagai bidang lintas sektoral dapat memanfaatkan berbagai ilmu pengetahuan seperti anatomi, biomekanika, fisiologi, ilmu pendidikan, ilmu gizi, psikologi, perkembangan gerak, ilmu kepelatihan dan lain sebagainya.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik. Selain hal tersebut, salah satu manfaat olahraga yang paling mendasar adalah sebagai tempat ajang prestasi yang dapat dijadikan alat dalam meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pembentukan sumber daya manusia olahraga Indonesia yang berbakat, berkualitas, berdisiplin tinggi serta berkompetensi dari aspek fisik maupun mental harus dipersiapkan dan diberdayakan semaksimal mungkin agar dapat bersaing diajang kompetisi nasional. Untuk mendapatkan suatu prestasi maksimal tidak mudah, diperlukan latihan yang keras dan berkesinambungan. Prestasi dalam berbagai cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, dengan ini maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet dikemukakan oleh Sajoto (2018) adalah :

- 1) Daya tahan (*endurance*)
 - a. Daya tahan otot (*local endurance*)
 - b. Daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*)
 - c. Daya ledak otot (*muscular power*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Kecepatan (*speed*)
- 4) Kelentukan (*flexibility*)
- 5) Keseimbangan (*balance*)
- 6) Koordinasi (*coordination*)

- 7) Kelincahan (*agility*)
- 8) Ketepatan (*accuracy*)
- 9) Reaksi (*reaction*) (hlm.58)

Seperti yang kita ketahui daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan dasar untuk mengembangkan elemen kondisi fisik yang lain. Khususnya daya tahan *cardiovascular* (aerobik), yang diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. Dan jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia, tanpa jantung manusia tidak dapat melakukan apapun yang diinginkan.

Penyebab terjadinya hal tersebut dikarenakan rendahnya asupan kapasitas asupan oksigen dalam tubuh atlet yang akhirnya mengakibatkan cepatnya tingkat kelelahan yang dialami atlet pada saat bermain. Di mana oksigen merupakan bahan bakar bagi tubuh kita, dan oksigen sangat dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktifitas ringan ataupun berat. Seperti yang dikemukakan oleh Guyton (2013) bahwa : “Stamina adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga” (hlm.7).

Semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam melakukan aktifitas sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya semakin sedikit. Maka, semakin tinggi *VO2Max*, seorang atlet yang bersangkutan juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa.

Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi maka seseorang perlu dilatih kemampuan fisik, karena tanpa memiliki kondisi fisik yang baik tidak mungkin mencapai prestasi yang diharapkan. Sebagaimana dikatakan Harsono (2010) bahwa “Kalau kondisi fisik baik akan ada peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, ekonomi gerak yang lebih baik, pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan” (hlm.153).

Dalam cabang olahraga sepak bola seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Maliki, Hadi dan Royana (2016) “Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*)” (hlm.2). Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, yang dimainkan di lapangan terbuka yang dapat dimainkan oleh semua kalangan usia dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nugraha (2012), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23). Sepak bola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang. Bahkan orang bukan saja gemar memainkannya, tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa.

Karakteristik olahraga sepak bola adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Dari gambaran di atas dapat dilihat bahwa dalam permainan sepak bola kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Istilah kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ikut aktif melakukan pembinaan olahraga sepak bola sejak usia remaja. Prestasi yang sudah di capai yaitu mengikuti kejuaraan di Kabupaten Garut, dan pernah menjuarai turnamen tingkat kabupaten antar SMA.

Namun akhir-akhir ini prestasi ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut mengalami penurunan.

Dari hasil pengamatan di lapangan pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut aktivitas latihan maupun bertanding, siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut dituntut untuk memiliki stamina. Tuntutan fisik tersebut yaitu stamina tidak secara optimal dilatih untuk ditingkatkan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut. Hal ini karena menurut pengamatan peneliti pada beberapa kejuaraan pemain terlihat sangat cepat mengalami kelelahan sehingga menyebabkan kemampuan bermainnya menurun salah satunya adalah sering kehilangan bola, kemudian taktik dan *skill* tidak jalan dengan yang diharapkan semestinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih saat penulis menanyakan program latihan untuk siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut, setiap sesi latihannya hanya berfokus pada teknik dan strategi. Hal ini bukan tanpa alasan, karena keterbatasan waktu latihan yang hanya dua kali dalam satu minggu. Sehingga pilihan pelatih dalam memberikan setiap sesi latihan lebih dominan ke teknik dan strategi dengan intensitas latihan fisik yang sangat kurang, seharusnya berdasarkan teori dan metodologi latihan, tiga sampai empat kali latihan dalam seminggu. Belum optimalnya program latihan fisik untuk melatih dan meningkatkan stamina menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik atlet dan performa atlet ketika pertandingan. Karena itu pada penelitian ini peneliti merancang sebuah program latihan fisik untuk meningkatkan stamina. Dari beberapa metode latihan fisik untuk peningkatan stamina peneliti memilih latihan *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT).

Alasan penulis memilih *running workout* karena merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk mengembangkan daya tahan atau stamina hampir pada semua cabang olahraga yang memerlukan stamina dan *running workout* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan lari. *Running workout* adalah variasi dari latihan interval. Latihannya dilakukan dengan intensitas yang terkontrol, misalnya berlari selama 30 menit. Menurut Trisandi, Fitrianto dan

Setiakarnawijaya (2018) *running workout* adalah “Kombinasi latihan lari (kecepatan tinggi), *jogging* (kecepatan sedang) dan jalan cepat (kecepatan rendah), dimana lari dengan intensitas tinggi di kombinasikan dengan intensitas sedang dan intensitas rendah” (hlm.38).

Menurut Kravitz (2014) *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah “Sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah. Pelatihan ini dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh” (hlm.25). *High Intensity Interval Training* (HIIT), atau juga disebut latihan interval intensitas tinggi adalah bentuk latihan interval, strategi latihan daya tahan bergantian periode singkat latihan anaerobik yang intens dengan periode pemulihan yang kurang intens, sampai terlalu lelah untuk melanjutkan. Meskipun tidak ada durasi sesi HIIT universal, latihan intens ini biasanya berlangsung kurang dari 30 menit, dengan waktu bervariasi berdasarkan tingkat kebugaran peserta saat ini. Latihan HIIT memberikan peningkatan kapasitas dan kondisi atletik serta peningkatan metabolisme glukosa.

Berdasarkan pentingnya kemampuan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Running Workout* dengan Metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Stamina (Eksperimen pada Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2020/2021)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah sebagaimana diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut “Apakah latihan *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) berpengaruh terhadap peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Pusat Bahasa (2016) 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 stamina setelah mengikuti latihan *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT).
- 2) 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 *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) *Running workout* dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan lari. *Running workout* adalah variasi dari latihan interval. Latihannya dilakukan dengan intensitas yang terkontrol, misalnya berlari selama 30 menit
- 4) Menurut Kravitz (2014) *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah “Sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah. Pelatihan ini dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh” (hlm.25).
- 5) Stamina menurut Ariadi (2012) adalah “Kekuatan dan energi fisik seseorang yang memungkinkan dapat bertahan dalam kerja atau dalam kesehatan tubuh; daya tahan; ketabahan dan ketahanan mental; keuletan” (hlm.12). jadi, stamina dalam penelitian ini adalah kemampuan daya tahan yang lama pada organisme untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh *running workout* dengan metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) berpengaruh terhadap peningkatan stamina pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021.

1.5 Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya sepak bola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kemampuan daya tahan aerobik.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Pemain/Atlet dan Masyarakat

Memberikan gambaran tentang stamina siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 7 Kabupaten Garut tahun ajaran 2020/2021.

b. Bagi pelatih

Sebagai masukan sumber informasi dan evaluasi dalam usaha meningkatkan stamina para pemainnya dicabang olahraga sepak bola dan sebagai bahan pertimbangan dalam menyiapkan program-program latihan guna pencapaian prestasi optimal.

c. Bagi ekstrakurikuler

Agar dapat menyiapkan alat dan sarana prasarana dalam menunjang program-program latihan pemain sepak bola.