

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah jenis aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental seseorang. Olahraga juga menjadi kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Dalam Undang-undang nomor 11 tahun 2022 pasal 17 menetapkan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup 3 pilar yaitu Olahraga Pendidikan, olahraga Masyarakat, dan Olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah ide yang meningkatkan aktivitas fisik dengan tujuan pendidikan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, nilai dan sikap peserta didik. Dalam hal ini, olahraga pendidikan berfungsi sebagai alat untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan, bukan hanya prestasi fisik atau kompetisi. Menurut apa yang dijelaskan oleh (Asri et al., 2021) “Olahraga pendidikan sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa”. Dalam olahraga pendidikan, siswa belajar tentang disiplin, kerja tim dan bagaimana menghargai orang lain. Tujuan utama olahraga pendidikan adalah membangun karakter, keterampilan motorik yang baik, dan kebiasaan hidup sehat. Siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan fisik dan keseimbangan emosional melalui aktivitas fisik yang direncanakan. Selain itu, aktivitas fisik mengajarkan mereka nilai-nilai olahraga. Olahraga pendidikan di Indonesia juga sudah memberikan wadah untuk mengembangkan olahraga pendidikan untuk meningkatkan kualitas dan juga bakat yang dimiliki oleh pelajar. Banyak kompetisi yang dibuat oleh pemerintah mulai dari tingkat dasar sampai ke perguruan tinggi baik itu kompetisi di nasional maupun internasional. Sebagai contoh seperti kompetisi O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) yang merupakan kompetisi tahunan yang diselenggarakan oleh pemerintah. O2SN tersebut melibatkan berbagai cabang olahraga baik itu cabang olahraga Sepakbola, Futsal, Voli, Bulu tangkis dan juga masih banyak lagi. Pengembangan potensi peserta didik yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional salah satunya dapat terwujud melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan juga ekstrakurikuler yang di dalamnya potensi peserta didik dapat dikembangkan melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas juga cakap dalam berkomunikasi dan bekerjasama dengan individu lainnya.

Dalam salinan Permendikbud nomor 62 tahun 2014 pada pasal 1 yang ditulis oleh Azizah menjelaskan bahwa: “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Tujuan dari ekstrakurikuler yaitu untuk mengembangkan minat, bakat, keterampilan, dan potensi siswa secara lebih luas dan mendalam. Kegiatan Ekstrakurikuler tidak hanya meningkatkan keterampilan siswa dalam berfikir kritis, kreativitas atau keterampilan praktis, tetapi juga membantu perkembangan sosial dan juga emosional mereka. Kegiatan ini mengajarkan siswa cara bekerja sama dengan orang lain, mengatasi masalah, mengelola waktu dan juga mengambil tanggung jawab. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan siswa kesempatan untuk mengeksplorasi hal-hal yang tidak selalu tersedia dalam kurikulum inti, seperti Seni musik, Pramuka, Debat, keterampilan kepemimpinan, dan juga Olahraga. Olahraga tersendiri selalu menjadi nomor satu yang diminati siswa ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ada berbagai cabang olahraga yang diminati siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya yaitu Futsal, Basket, Voli, Bulutangkis dan juga Sepak bola.

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga beregu yang sangat populer dimasyarakat Indonesia bahkan didunia. Sepak bola menurut (Jusran et al., 2022) “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. Seperti yang diketahui secara umum, ada banyak sekolah di Indonesia serta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang menunjukkan popularitas olahraga ini. Dengan dedikasi yang tinggi, banyak tim sepak bola dari SMA berhasil meraih prestasi di tingkat regional maupun nasional. Hal ini semakin memotivasi siswa untuk berpartisipasi. Di masa depan, diharapkan ekstrakurikuler sepak bola di SMA terus berkembang, menciptakan lebih banyak peluang bagi siswa untuk mengejar karier di dunia olahraga. pemerintah Indonesia memberikan wadah dengan menyelenggarakan sejumlah *event* sepak bola antara lain Liga pelajar Indonesia, dimana didalamnya semua sekolah bersaing memperebutkan juara untuk menjadikan sebagai sekolah terbaik di daerahnya. Perkembangan ekstrakurikuler sepak bola di SMA mencerminkan semangat dan komitmen dari siswa, sekolah, dan pelatih. Dengan dukungan yang terus berlanjut, kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana untuk

berolahraga, tetapi juga sebagai wadah untuk membentuk karakter dan bakat generasi muda.

Dalam sebuah *multi event* sepak bola menjadi salah satu harapan bagi sekolah untuk bisa menorehkan prestasi yang sangat baik. Berbagai sekolah berlomba-lomba berupaya sampai mengadirkan pelatih yang berkelas lisensi untuk bisa mendongkrak prestasi ekstrakurikuler sepak bola. Faktor-faktor yang memang menjadi bagian penting untuk bisa menunjukkan prestasi itu diantaranya adalah bagaimana kualitas keterampilan yang mempuni, akan tetapi itu di tentukan melalui tinggi rendahnya dari kemampuan penguasaan 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 (Anggraini & Widodo, 2021) “ketika kondisi fisik pemain dalam keadaan prima maka pemain tidak akan mudah kelelahan, setiap pemain sepak bola diharuskan dan di tuntutan 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”. “Saat sedang bermain sepak bola, selain membutuhkan sistem energi anaerobik, pemain juga membutuhkan dukungan dari sistem Aerobik” (Anggraini & Widodo, 2021), “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”(Anggraini & Widodo, 2021). salah satu cara untuk mengukur ketahanan sistem aerobik adalah dengan mengukur VO2Max (Oksigen *Maximum*) menggunakan *Multistage Fitness Tes*.

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang di lakukan peneliti sebagai bagian daripada pelatih, jadi pelatih kepala masih merasa kekurangan materi dalam mempersiapkan program latihan di tahap persiapan umum untuk mencapai pemain SMAN 2 Ciamis memiliki VO2Max yang baik sebelum ke tahap khusus. Hal ini juga diungkapkan oleh pelatih kepala dari tim sepak bola SMAN 2 Ciamis ketika peneliti melakukan pra penelitian melalui observasi dan memang pelatih kepala mengungkapkan keluhan utama dari tim sepak bola SMAN 2 Ciamis karena memiliki fisik yang kurang. Hal demikian memang menjadi salah satu faktor tingkat VO2Max pemain SMAN 2

Caimis rendah. Setelah berdiskusi secara langsung dengan pelatih kepala memungkinkan bahwa pada praktek pelatihan peningkatan VO2Max dilakukan melalui metode latihan lari mengelilingi lapangan yang sering di lakukan, sehingga peneliti dan pelatih kepala berdiskusi dan bermaksud untuk mencoba mengubah atau menambah metode latihan fisik menggunakan metode latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) supaya para atlet SMAN 2 Ciamis mendapatkan metode latihan baru untuk latihan fisik yang dapat meningkatkan VO2Max-nya.

Dari penjelasan masalah di atas VO2Max sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola. Pentingnya VO2Max dalam olahraga sepak bola mempunyai pengaruh besar dalam penampilan dan kemampuan fisik pemain ketika permainan sepak bola berlangsung. Maka peran pelatih sangat penting untuk memilih metode latihan untuk meningkatkan VO2Max yang baik dan juga bervariasi guna untuk memaksimalkan setiap kemampuan yang dimiliki oleh atlet SMAN 2 Ciamis. Sudah berbagai metode latihan fisik yang sudah di lakukan oleh pelatih untuk meningkatkan VO2Max daripada atlet SMAN 2 Ciamis, tetapi dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan latihan fisik yang belum di lakukan sebelumnya, ada banyak rekomendasi latihan untuk meningkatkan VO2Max, terutama latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT). "*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"(Sunjoyo et al., 2023). Menurut (Christy et al., 2022) "*High Intensity Interval Training* (HIIT) merupakan latihan yang efisien untuk membantu menurunkan lemak tubuh, meningkatkan sensitifitas insulin, meningkatkan VO2Max dan kebugaran otot". Kelebihan dari latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) itu sendiri yaitu efisiensi waktu, peningkatan kardiovaskular, pembakaran kalori yang lebih tinggi, dan juga peningkatan kekuatan otot. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Irfan, I., & Kasman, K. (2021), perbedaannya bentuk latihan yang terdahulu menggunakan latihan lari *sprint* dengan kecepatan maksimum selama 30-40 detik tanpa beristirahat, lalu dilanjutkan dengan jalan cepat atau jogging ringan selama 15-20 detik. Sedangkan bentuk latihan dalam penelitian ini ada pembaharuan, yaitu menggunakan gerak latihan *Cardio* dengan intensitas tinggi

perbandingan waktu 1:1/4 (30 detik melakukan 1 gerakan dan 10 detik istirahat). Penting bagi pemain sepak bola memiliki kualitas kondisi fisik yang sangat bugar, karena dengan memiliki komponen fisik tersebut dapat mendukung kemampuan bermain sepak bola mencapai performa terbaik.

Dengan demikian berdasarkan paparan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet Sepak Bola SMAN 2 Ciamis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah di uraikan 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 pemain Ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis?”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam me nafsirkan, penulis mengemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- a. *High Intensity Interval Training* (HIIT) menurut (Susila, 2021) 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. *High Intensity Interval Training* (HIIT) ini adalah variabel bebas yang nantinya akan penulis tingkatkan. *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah metode untuk meningkatkan VO2Max.
- b. VO2Max menurut (Febrianta, 2015) 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. VO2Max disini adalah variabel bebas yang nantinya akan penulis tingkatkan.
- c. Sepak bola menurut (Wahyudi, 2020) 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”. Yang dimaksud sepak bola disini adalah sepak bola yang ada di ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap peningkatan VO2Max dalam permainan sepak bola Atlet SMAN 2 Ciamis.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.5.1 Secara Teoritis

Pengaruh latihan *HIIT* (*High Intensity Interval Training*) dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan VO2Max dalam permainan sepak bola pada pemain SMAN 2 Ciamis. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan VO2Max bagi Atlet sepak bola.

1.5.2 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.