

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola biasa sebagai hiburan semata atau bahkan sebagai cara bagi seseorang untuk meraih prestasi. Menurut Fitri Hermawan N & Soni Nopembri. (2010:42), menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing - masing kesebelasan terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regu berjumlah tujuh pemain dan lama permainan adalah 2 x 45 menit.. Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain. di antaranya ada penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), dan penjaga gawang (goal keeper). Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Untuk menjadi pemain profesional, maka seorang pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik, strategi dan mental yang baik. Diantaranya teknik, taktik, dan mental, kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain sepakbola untuk dapat bertanding dengan baik. Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, terutama atlet yang berprestasi. Hal ini karena kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk

meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi pemain meningkat.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling dominan dalam penggunaan kekuatan daya tahan. Banyak tim sepak bola memiliki tingkat daya tahan (*Vo2Max*) yang rendah. Hal itu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang terprogramnya sistem latihan yang baik, minimnya kejuaraan yang dilaksanakan, latihan yang kurang tepat dalam meningkatkan daya tahan (*Vo2Max*).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berlangsung relatif lama yaitu 90 menit dalam waktu normal dan bisa mencapai 120 menit di masa perpanjangan waktu. Oleh karena itu dibutuhkan *Vo2Max* yang memadai untuk menunjang penampilan setiap pemain.

Vo2Max merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting bagi atlet sepakbola, karena menunjukkan seberapa efektif tubuh dalam menggunakan oksigen untuk produksi energi saat bermain sepakbola. Latihan *interval* dan *continuos running* adalah dua jenis latihan yang dapat membantu meningkatkan *Vo2Max* bagi atlet sepakbola.

Vo2Max sangat penting bagi atlet sepakbola, karena memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan performa fisik selama pertandingan. Latihan *interval* dan *continuos running* adalah dua jenis latihan yang dapat membantu meningkatkan *Vo2Max* pada atlet sepakbola. Penting untuk diingat bahwa latihan *interval* dan *continuos running* hanya merupakan bagian dari program latihan yang efektif bagi atlet sepakbola. Latihan lain seperti latihan kekuatan, latihan koordinasi, dan latihan taktis juga merupakan bagian penting dari

program latihan sepakbola yang efektif. Selalu berkonsultasi dengan pelatih atau profesional kebugaran sebelum memulai latihan baru, dan selalu memperhatikan kondisi fisik dan kesehatan seseorang sebelum memulai latihan yang intens.

Latihan *interval* adalah latihan yang terdiri dari periode beban tinggi yang diikuti dengan periode istirahat. Latihan *interval* biasanya dilakukan dengan mengubah kecepatan atau tingkat intensitas aktivitas fisik. Latihan *interval* dapat membantu meningkatkan *Vo2Max* karena menantang sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk bekerja lebih keras, sehingga tubuh harus memproduksi lebih banyak energi dalam waktu yang lebih singkat. Latihan *interval* dapat membantu meningkatkan kekuatan kaki, kecepatan, dan daya tahan pada atlet sepakbola, yang semuanya merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola. Latihan *interval* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk berganti arah secara cepat dan mempertahankan kecepatan saat melakukan lari jarak pendek.

continuos running, atau lari terus-menerus, adalah latihan yang terdiri dari periode lari tanpa istirahat. Latihan ini dapat membantu meningkatkan *Vo2Max* karena menantang sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk bekerja secara terus-menerus. *continuos running* juga dapat membantu meningkatkan kekuatan kaki dan keseimbangan, yang dapat membantu meningkatkan efisiensi gerakan saat melakukan aktivitas fisik. Keduanya, latihan *interval* dan *continuos running*, dapat membantu meningkatkan *Vo2Max* jika dilakukan secara teratur dan ditingkatkan secara bertahap. Namun, penting untuk memperhatikan kondisi fisik dan kesehatan seseorang sebelum memulai latihan. *continuos running* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik pada atlet sepakbola, terutama dalam hal daya

tahan dan kekuatan kaki. *continuous running* juga dapat membantu atlet sepakbola meningkatkan kemampuan untuk berganti arah secara cepat dan meningkatkan kecepatan lari saat melakukan lari jarak jauh. *continuous running* juga dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik pada atlet sepakbola, terutama dalam hal daya tahan dan kekuatan kaki. *continuous running* juga dapat membantu atlet sepakbola meningkatkan kemampuan untuk berganti arah secara cepat dan meningkatkan kecepatan lari saat melakukan lari jarak jauh.

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa tingkat *Vo2Max* pemain sepakbola klub Kuda Laut KU-17 masih kurang, hal ini dapat dilihat dari mobilitas pemain dalam melakukan pergerakan tanpa bola maupun pergerakan dengan bola masih saat terbatas. Padahal sebagai pemain sepakbola yang handal harus memiliki *Vo2 Max* yang baik untuk melakukan pergerakan dengan bola maupun tanpa bola.

Fakta lain yang terjadi adalah kekalahan ketika bertemu dengan tim Pogres Sirnobojo, ataupun Gempur Purwoasri. Jika dilihat dari faktor teknik para pemain Kuda Laut KU-17 dengan pemain klub sepakbola lainnya masih berimbang, namun teknik dan taktik sulit di aplikasikan karena tidak ditunjang dengan *Vo2Max* yang baik. Ini terlihat dari beberapa pemain yang terlihat kelelahan di pertengahan waktu permainan.

Oleh karena itu, peneliti melakukan observasi dengan menyebarkan angket kepada seluruh anggota klub Kuda Laut KU-17. Sebagian besar anggota Kuda Laut KU-17 yang melakukan latihan terlihat mengalami kelelahan pada saat bermain. Kelelahan tersebut terjadi pada saat memasuki akhir permainan dikarenakan

beberapa faktor yaitu, jarang latihan, merokok, perjalanan dari rumah ketempat latihan yang lumayan jauh.

Untuk itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan VO2 Max pemain klub Kuda Laut KU-17. Peneliti ingin menggunakan model latihan *interval* dan *continuous running* untuk meningkatkan daya tahan paru dan jantung para atlet. Model ini dipilih oleh peneliti untuk mensiasati pendeknya waktu yang tersedia dalam meningkatkan daya tahan paru dan jantung para atlet. Semoga dari adanya penelitian ini diharapkan pada para pemain klub Kuda Laut KU-17 bisa menjadi lebih baik dan bisa mewujudkan impiannya untuk berkiprah didunia persepakbolaan.

B. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Pemain Kuda Laut KU-17 merasa lelah ketika bermain dengan waktu secara penuh.
2. Pemain Kuda Laut KU-17 mengalami penurunan kondisi fisik ketika memasuki akhir permainan.
3. Jarang melakukan latihan fisik, merokok, dan jarak antara rumah ketempat latihan yang lumayan jauh.

C. Pembatasan Masalah

1. Populasi penelitian : Penelitian ini dapat dibatasi hanya pada pemain sepak bola klub Kuda Laut Ku-17 yang memiliki level kebugaran yang sama.
2. Jenis latihan: Penelitian ini dapat dibatasi hanya pada latihan *interval* dan *continuos running* sebagai jenis latihan yang diberikan pada pemain sepak bola klub Kuda Laut KU-17.
3. Rentang waktu penelitian: Penelitian ini dapat dibatasi hanya pada rentang waktu yang spesifik, misalnya satu bulan atau tiga bulan.
4. Metode pengukuran *Vo2Max*: Penelitian ini dapat dibatasi hanya pada satu metode pengukuran yang spesifik yaitu MFT.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *interval* terhadap *Vo2Max* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *continuos running* terhadap *Vo2Max* ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *interval* dan *continuos running* terhadap *Vo2Max* pada sepakbola. *Vo2Max* adalah ukuran kemampuan sistem kardiovaskular dan otot untuk menggunakan oksigen, dan merupakan salah satu indikator kondisi fisik yang penting bagi atlet sepakbola. Latihan *interval* dan *continuos running* merupakan dua jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Vo2Max*. Penelitian ini akan mencoba untuk

mengetahui apakah salah satu dari kedua jenis latihan tersebut lebih efektif dalam meningkatkan *Vo2Max* pada atlet sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian tentang pengaruh latihan *interval* dan *continuos running* terhadap *Vo2Max* pada sepakbola. Pertama, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih sepakbola dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola. Kedua, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi atlet sepakbola untuk menentukan jenis latihan yang paling efektif untuk meningkatkan *Vo2Max* mereka.

