

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh semua kalangan baik muda maupun tua, olahraga sepakbola salah satu olahraga paling populer dan fenomena di Indonesia maupun global, meraih perhatian ribuan bahkan jutaan orang di seluruh dunia. Sepakbola bukan hanya tentang mencetak gol, tetapi juga tentang menginspirasi generasi, mewujudkan impian, dan menghubungkan orang dari berbagai latar belakang dalam cinta akan satu permainan yang mampu menyatukan dan membangkitkan semangat dalam skala global. Menurut Periard dan Racinais, (2013) “Sepakbola merupakan olahraga paling populer baik di dunia maupun di Indonesia, dengan melibatkan sekitar 250 juta praktisi di lebih dari 200 negara.” Walaupun olahraga ini dapat dengan mudah dimainkan oleh semua orang, namun pada level keahlian yang tinggi diperlukan latihan yang lebih sistematis dan performa fisik pemain yang lebih baik.

Permainan sepakbola dimainkan selama 90 menit, dalam kurun waktu tersebut pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mendukung performa dalam permainan sepakbola yang mengharuskan setiap atlet mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik guna dapat menunjang pada saat pertandingan. Menurut Manuel Clemente *et al.*, (2021) “tindakan eksplosif seperti percepatan, perlambatan, lompatan, dan perubahan arah yang cepat sering terjadi saat momen penting dalam pertandingan (seperti mencetak gol situasi).” Kondisi fisik sangat menentukan performa yang diperlukan oleh atlet pada saat pertandingan.

Kondisi fisik sangat menentukan performa yang diperlukan oleh atlet pada saat pertandingan. Beberapa komponen dalam kondisi fisik yang baik adalah terdapat kemampuan vo_{2max} dan komponen lainnya, seperti yang dikatakan menurut Indrayana and Yuliawan, (2019) “Komponen fisik ini termasuk daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi untuk mengembangkan semua kemampuan ini, diperlukan pelatihan khusus.” Dengan kata lain olahraga sepakbola memerlukan vo_{2max} yang optimum. Maka dari itu, kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas bahwa atlet atau pemain

sepakbola memerlukan kemampuan atau kualitas vo2max yang baik guna dapat mengembangkan beberapa performa yang sesuai pada olahraga sepakbola.

Kualitas vo2max yang baik diperlukan untuk beradaptasi dalam tujuan sepakbola yang harus dipenuhi, termasuk penguasaan keterampilan teknis, kondisi fisik, dan penguasaan taktik dan strategi. keberhasilan pemain sepakbola tidak hanya perihal *score* atau jumlah gol, tetapi pembentukan karakter, kepribadian, performa yang baik dan kemampuan vo2max yang tinggi pada saat latihan atau saat pertandingan sangat dibutuhkan agar atlet bisa beradaptasi pada saat pertandingan. Menurut Carling and Dupont, (2011) “Ada bukti bahwa tingkat kebugaran pemain sepak bola junior berkorelasi positif dengan penurunan kemampuan teknis yang disebabkan oleh kelelahan pada tingkat intensitas tertentu”. Yang pada vo2max menjadi salah satu factor performa yang baik.

Diperlukannya latihan yang terorganisir serta sistematis dan dilakukan berulang kali sesuai kemampuan atlet. Menurut Adhi, Sugiharto and Soenyoto, (2017) “Pelatihan adalah suatu proses yang menginginkan kondisi yang lebih baik dari sebelumnya dan dilakukan berulang kali.” Ini memberikan tekanan untuk perbaikan melalui metode yang terprogram dan terorganisir. Karena itu dalam merancang program latihan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut, agar meminimalisir terjadinya over train, dan mengurangi risiko cedera yang dapat menghambat perkembangan potensi atlet/pemain sepakbola.

Pada hasil pertandingan sepakbola yang penulis temui ada beberapa faktor termasuk kurang baiknya kualitas kondisi fisik, terutama kualitas vo2max, dan berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, sering terjadi gol diakhir babak khususnya pada babak kedua, hal ini bukan tanpa sebab. Seperti yang dikatakan oleh pelatih ssb uni Bandung u-15, “hal ini disebabkan dari kurangnya latihan kondisi fisik, dan dapat dilihat dari beberapa pertandingan uji coba sering kebobolan dimenit-menit akhir, persiapan yang kurang matang menjadi salah satu factor.” Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan diperlukannya latihan yang sistematis dan terstruktur, hal ini juga di perkuat oleh pendapat Nugraha and Berawi, (2017) “Sepakbola memiliki aktivitas periodikal dengan karakteristik khusus dalam hal kebugaran fisik atlet.” Agar tercapai performa yang diinginkan dan prestasi yang optimal.

Maka dari itu diperlukan lah bentuk latihan yang yang sesuai dan terukur guna dapat mencapai tujuan yang di inginkan. Menurut Artese *et al*, (2023) “Pelatihan interval intensitas tinggi dianggap sebagai salah satu bentuk latihan yang meningkatkan kebugaran dengan aman dan efektif.” Metode latihan interval adalah metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik seorang atlet. Menurut Manuel Clemente *et al.*, (2021), “Pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT) telah diusulkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan kinerja eksplosif berulang pemain sepak bola.” Penelitian terdahulu, Buchheit and Laursen, (2013), “HIIT interval pendek (tidak lebih dari 45 detik tetapi intensitas latihan tidak habis-habisan); HIIT interval panjang (tidak lebih dari 2 menit tetapi intensitas latihan tidak habis-habisan). HIIT sprint berulang (RST: lebih dari 10 detik urutan sprint pendek habis-habisan atau hampir habis-habisan dengan interval istirahat pendek); HIIT latihan interval sprint (SIT: lebih dari 20–30 detik sprint habis-habisan yang panjang dengan interval istirahat yang lebih)”.

Selain HIIT yang menunjang performa pada vo2max yaitu latihan fartlek, Fartlek merupakan latihan yang memainkan kecepatan seperti sprint, jogging, dan berjalan. Menurut Sumintarsih, Saptono and Saleh, (2022) ‘Pelatihan fartlek adalah gabungan dari model latihan berjalan, jogging, dan sprint, yang masing-masing memiliki kecepatan yang berbeda’. Yang menjelaskan bahwa latihan fartlek cocok untuk permainan sepakbola dikarenakan didalamnya terdapat unsur peningkatan kondisi fisik Menurut penelitian Muryadi, A. D., & Arif, (2021) “Pemain sepak bola sangat cocok untuk pelatihan fartlek karena permainan sepak bola menggabungkan gerakan dan kecepatan. Sesuai dengan hasil penelitian, senam fartlek yang dilakukan pada 13 orang diketahui mempengaruhi peningkatan VO2Max.” Fartlek merupakan latihan yang cocok untuk sepakbola karena dalam sepakbola memerlukan kombinasi gerakan dan kecepatan. Peneliti terdahulu lainnya menyebutkan. Menurut Issn and Pamoso, (2023) “Pemain sepak bola sangat cocok untuk menggunakan fartlek pelatihan ini karena sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola, yang mencakup kombinasi gerakan dan kecepatan”.

Berdasarkan pengamatan peneliti, ada banyak tantangan dan kesulitan dalam proses pelatihan HIIT dan fartlek dikarenakan sebelumnya atlet ssb uni Bandung u-15 memiliki kualitas vo2max yang kurang baik dari pengamatan dan test yang

dilakukan peneliti, sedangkan salah satu penunjang performa pemain sepakbola adalah kualitas vo2max yang baik, dapat disimpulkan bahwa seorang atlet atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Dalam cabang olahraga sepakbola, seorang atlet atau pemain harus bisa memiliki kondisi fisik yang prima, baik dari kelentukan, pecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan (vo2max).

Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi, atlet sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik pada beberapa komponen fisik yang disebutkan, tetapi pada cabang olahraga sepakbola, kemampuan vo2max yang tinggi sangat berpengaruh besar dalam menentukan strategi yang sesuai agar dapat memenangkan pertandingan. Sesuai pengalaman peneliti, pada tim sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Uni Bandung ini memiliki pemain dari berbagai kalangan usia dan sering mewakili Kota Bandung pada beberapa turnamen nasional. Tetapi beberapa pemain sekolah sepak bola (SSB) Uni Bandung ini tidak dapat bermain dengan baik karena kemampuan mereka terutama pada kebugaran atau kemampuan daya tahan (VO2Max) mereka saat ini masih kurang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Fartlek Training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan (vo2max), karena studi literatur menyatakan bahwa latihan ini dapat meningkatkan kemampuan vo2max dalam menunjang performa atlet/pemain sepakbola pada saat pertandingan. Peneliti yakin akan manfaat positif latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Fartlek Training* yang akan dilakukan pada atlet, karena latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* ini belum pernah dilakukan selama latihan. Namun sangat disayangkan apabila atlet tidak menerapkan latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* ini karena akan berdampak buruk dalam kemampuan atau performa atlet itu sendiri. Penulis melihat latihan ini akan sangat bermanfaat dalam meningkatkan vo2max atlet karena *High Intensity Interval Training (HIIT)* dapat membuat atlet bisa bermain dengan maksimal selama pertandingan berlangsung. Sehingga penulis merasa penelitian ini harus dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *High Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15?
2. Apakah terdapat pengaruh *Fartlek Training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15?
3. Apakah terdapat perbedaan *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Fartlek Training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15?

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *High Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Fartlek Training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15.
3. Untuk mengetahui perbedaan *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Fartlek Training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum siswa sekolah sepakbola Uni Bandung U15.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoretis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Segi Teori

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepakbola. Dalam mengetahui seberapa besar pengaruh metode *High Intensity Interval Training* dan *Fartlek* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum beserta seberapa besar perbedaan pada siswa sekolah sepakbola.

1.4.2 Segi Kebijakan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat khususnya pelatih olahraga mengenai pengaruh metode *High Intensity Interval Training* dan *Fartlek* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum beserta seberapa besar perbedaan pada siswa sekolah sepakbola.

1.4.3 Segi Praktik

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan para atlet sepakbola.

1.4.4 Segi Isu serta Aksi Sosial

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pengaruh metode *High Intensity Interval Training* dan *Fartlek* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum beserta seberapa besar perbedaan pada siswa sekolah sepakbola.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, terdiri dari beberapa komponen yang mengacu kepada pedoman penulisan karya tulis ilmiah universitas pendidikan indonesia (2019). Adapun struktur dalam penulisan skripsi sebagai berikut :

1. BAB I: Berisikan pendahuluan uraian tentang *High Intensity Interval Training (HIIT)* menurut studi literatur dan *fartlek* pada atlet sepakbola, juga penjelasan mengenai fenomena olahraga sepakbola saat ini dan alasan peneliti mengambil penelitian ini pada latar belakang. Selanjutnya terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian serta struktur penulisan skripsi dari bab I sampai bab V yang berisikan tentang topik yang sesuai pada bab dan sub-bab masing- masing.

2. BAB II: Berisikan tentang tinjauan pustaka, landasan teori, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting dalam menguatkan peneliti dalam mengambil studi literatur tentang *High Intensity Interval Training (HIIT)*, *fartlek*, dan olahraga sepakbola. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti.
3. BAB III: Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen, tempat dan waktu penelitian yang dilakukan, desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data penelitian.
4. BAB IV: Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini mengemukakan tentang temuan hasil analisis data dan pembahasan penelitian tentang *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *fartlek* pada atlet sepakbola yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis dan tujuan penelitian.
5. BAB V: Berisikan kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian latihan latihan *high intensity interval training (HIIT)* dan *Fartlek Training* terhadap peningkatan volume oksigen maksimum. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.