

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat digemari oleh semua orang, melalui kegiatan olahraga akan diperoleh berbagai manfaat seperti fisik, mental, maupun sosial. Olahraga memiliki berbagai tujuan antara lain sebagai sarana pendidikan, untuk kesehatan, dan juga prestasi. Salah satu olahraga yang banyak digemari adalah sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki manfaat luas, tidak saja dapat mengembangkan kompetensi atlet dalam dimensi fisik, namun memiliki pengaruh yang amat strategis dalam mengembangkan aspek mental dan sosial. Aktifitas fisik yang disyaratkan harus dikuasai atlet dalam cabang permainan ini, yaitu melibatkan gerakan secara menyeluruh. Oleh sebab itu komponen fisik harus mendapatkan perhatian dan dipersiapkan dengan baik, karena komponen fisik ini menjadi salah satu bagian strategis dalam memberikan pondasi bagi atlet dalam setiap proses latihan.

Menurut Bradley, Mohr et al (2009, hlm.183) memaparkan bahwa “*Soccer involves multiple high-intensity actions provoking fatigue during the most intense periods of play*”.Dapat disimpulkan dari pemaparan diatas bahwa dalam sepakbola terdapat gerakan-gerakan yang intensitasnya tinggi dan kondisi fisik adalah salah satu aspek penting dalam program latihan sepakbola. Program latihan harus direncanakan dengan baik yang tentunya untuk meningkatkan kebugaran dan kondisi fisik atlet dalam berprestasi. Sesuai yang dijelaskan oleh Harsono (2016,hlm. 7) bahwa:

Kalau kondisi baik maka:1)Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan jantung, 2) akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan , 5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu

respons demikian diperlukan, 6) mampu berlatih kemampuan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik, 7) akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon, 8) kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera, 9) orang akan dapat menghindari *mental fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi, 10) dengan kondisi fisik yang baik, maka kondisi mental, seperti rasa percaya diri (*self-confidence*) biasanya juga akan meningkat

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik berperan sangat penting dalam setiap aktifitas, antara lain untuk memperbaiki aliran darah, meningkatkan unsur-unsur fisik, kemampuan gerak yang lebih baik, memudahkan latihan teknik dan taktik. (Bangsbo et al., 1991; Mohr et al., 2003; Bradley et al., 2009) juga menambahkan bahwa “*Physical performance plays a crucial role in modern soccer, as different studies have reported an increase in the distance covered at high-intensities during match and have shown that this parameter is related to the standard of competition*”. Maksudnya adalah kinerja fisik mempunyai peranan yang penting dalam sepakbola modern, dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan jarak yang ditempuh dan intensitas yang tinggi dalam suatu pertandingan. Dalam 1 pertandingan seorang pemain dapat berlari sejauh 19 km, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Alwi (2017) dalam artikel Diet dan Nutrisi Bagi Atlet Sepakbola bahwa “Pada umumnya seorang atlet sepakbola dapat berlari sejauh 19.000 meter dalam 1 pertandingan dengan kecepatan yang berbeda-beda, ini berarti banyak energi yang harus digunakan dan harus diganti setelahnya”. Dalam buku Fifa Coaching Manual (2015, hlm. 176) menjelaskan bahwa

Players can cover distances of between 10 and 13 km during a single match. Central defenders 8-10 km, defenders/outside midfielders 9-12 km, midfielders 11-13 km, attackers 9-10 km. 5 to 6 km at slow running or walking pace, 2,5-3,5 km of moderate to high-speed running, 1,5-2,5 km of intense running at the player’s anaerobic threshold, 600-1200 m of sprinting, 300-400 m of backward running

Maksudnya adalah pemain sepakbola menempuh jarak antara 10-13 km dalam satu pertandingan. Dan setiap posisi berbeda-beda pemain beratahan 8-10

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

km, wing bek 9-12 km, gelandang 11-13 km dan penyerang 9-10 km. Prof. Ekblom dalam Harsono (2015, hlm. 86) juga menjelaskan bahwa “Sistem energi yang dipakai dalam sepakbola, khususnya mengenai sistem aerobik dan anaerobik”. Kesimpulannya sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kegiatan Yang Dilakukan Pemain Sepakbola Dalam 1 Pertandingan

Menit	%	Kegiatan
44:10	49%	Jalan
3:40	36%	Joging
2:7	Kira-kira 3%	Sprint (anaerob)
5:4	Kira-kira 6%	Lari (antara aerob+anaerob)
5:4	Kira-kira 6%	Berdiri
90 menit		

Sumber: Harsono (2015, hlm. 86)

Perkembangan sepakbola saat ini pemain tidak hanya dituntut mempunyai kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan yang merupakan komponen dasar fisik, tetapi pemain juga harus mempunyai tingkat yang lebih tinggi dari kondisi fisik dasar tersebut di antaranya ada gabungan kecepatan dan kekuatan (*power*), daya tahan dan kecepatan (*speed endurance/stamina*).

Salah satu tingkat kondisi fisik yang lebih tinggi dibutuhkan dalam sepakbola yaitu daya tahan kecepatan. Daya tahan kecepatan merupakan gabungan kemampuan kerja kecepatan dan daya tahan, Harsono (2016, hlm. 27) menjelaskan bahwa “Tingkat daya tahan yang lebih tinggi adalah komponen fisik yang disebut daya tahan anaerob atau stamina”. Maka dari itu untuk melatih daya tahan kecepatan pemain harus mempunyai daya tahan dan kecepatan yang baik dulu, supaya dapat melatih latihan ini dengan efektif, karena kerja latihan ini juga dilakukan pada tingkat tinggi dalam arti latihan dengan intensitas yang sangat tinggi, Harsono (2016, hlm. 27) memaparkan bahwa “Kerja stamina adalah kerja pada tingkat anaerobik yang intensitasnya tinggi, yaitu lebih dari 90% dari kesanggupan maksimal atlet”. Sidik menambahkan dalam Artikel *Complex Train* (2011, hlm, 5) menjelaskan bahwa “Kemampuan *Speed* yang dipertahankan dalam durasi yang relative panjang”. Latihan daya tahan kecepatan ini terdapat dua kategori sesuai dengan yang dijelaskan Bangso (2006) bahwa “*There are two*

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sub-categories of anaerobic speed endurance training, speed endurance production training and speed endurance maintenance training". Maksudnya adalah terdapat 2 kategori latihan daya tahan kecepatan yaitu pelatihan produksi daya tahan kecepatan dan pelatihan pemeliharaan daya tahan kecepatan.

Sebagai salah satu cabang olahraga permainan, sepakbola mensyaratkan atlet memiliki kemampuan daya tahan kecepatan yang baik, sebab atlet dituntut untuk mampu bermain dalam durasi yang cukup lama yaitu 2x45 menit. Memiliki daya tahan kecepatan yang mumpuni, atlet akan memiliki kemampuan untuk melakukan teknik dengan baik, bisa berkonsentrasi dan dapat meminimalisir kesalahan baik dalam latihan maupun pertandingan. Seperti yang diketahui bahwa kebutuhan terhadap daya tahan kecepatan ini sangatlah penting bagi setiap pemain untuk menunjang performa di lapangan. Sangat sering sekali kita melihat dalam akhir pertandingan stamina pemain menjadi menurun yang membuat pemain kehilangan konsentrasi. Hal ini berhubungan dengan daya tahan kecepatan pemain.

Untuk meningkatkan daya tahan kecepatan pelatih perlu menerapkan metode latihan. Dalam menerapkan metode latihan dibutuhkan kreatifitas seorang pelatih supaya pemain tidak bosan dengan latihan yang diberikan. Salah satu metode latihan yang bisa diterapkan untuk latihan daya tahan kecepatan adalah metode latihan interval atau *interval training*. Metode interval merupakan metode latihan yang dilakukan dengan adanya istirahat-istirahat diantara setiap latihan/kerja yang kita lakukan. Sesuai dengan yang dijelaskan (Cicionikolsky, 2013) menerangkan bahwa "*Interval training involves repeated bouts of exercise interspersed by periods of recovery*". Maksudnya adalah dalam metode interval adanya istirahat diantara latihan-latihan. Harsono (2016, hlm. 18) menerangkan bahwa "Interval Training adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi pelaksanaanya (misalnya lari) adalah lari-istirahat-lari lagi-istirahat-lari lagi dan seterusnya". Dalam latihan ini digunakan latihan lari karena sesuai dengan karakteristik dalam sepakbola pemain banyak melakukan lari dalam latihan maupun pertandingan. Metode latihan interval ini merupakan metode latihan yang sangat berat karena intensitasnya sangat tinggi,

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

maka dari itu diperlukan kebugaran yang sangat baik dari seorang atlet, Sindiani (2017) menjelaskan bahwa “*During an interval-training session an individual performs the activity at a relatively high intensity , in a certain period of time and for a number repetitions, with appropriate recovery periods between repetitions*”. Maksudnya adalah aktifitas pada metode interval relatif tinggi dilakukan dalam jangka waktu dan pengulangan yang telah ditentukan. Sidik (2011, hlm. 13) bahwa “Metode latihan Interval merupakan metode latihan yang sangat berat karena intensitas yang digunakan adalah intensitas tinggi sehingga kondisi atlet harus benar-benar dinyatakan siap agar hasil dari penerapan metode ini menjadi berpengaruh secara signifikan”.

Dalam metode ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti jarak latihan, kemampuan setiap atlet, dan denyut nadi atlet karena hal ini akan berpengaruh dalam kerja atlet dalam latihan menggunakan metode ini, sesuai dengan yang dijelaskan Sidik (2011, hlm. 13) bahwa:

Yang harus diperhatikan ketika akan dan sedang menerapkan metode interval adalah 1) berapa jarak yang akan digunakan, 2) berapa kemampuan setiap atlet untuk jarak yang akan digunakan, 3). ketahu denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja/aktivitas (repetisi) pertama. Hasil denyut nadi yang diketahui di awal akan menjadi patokan untuk digunakan sebagai waktu istirahat antar repetisi. Dan, ketahu kembali waktu pemilihan setelah berakhir repetisi pada set pertama yang kemudian dijadikan patokan untuk istirahat antar set.

Berdasarkan penjelasan di atas dalam metode interval perlu diperhatikan jarak latihan, berapa kemampuan atlet, dan denyut nadi pemulihan setelah kerja yang akan menjadi patokan istirahat antar repetisi dan istirahat antar set. Menurut Gambetta (1989, hlm. 96) juga menjelaskan bahwa:

Interval training. This use hard efforts for a set time or distance, followed by set periods of recovery. It includes these five variables:

1. *Distance or time length of the work interval*
2. *Speed or effort of the work interval*
3. *Number of repetitions of the work interval*
4. *Distance or time length of the recovery interval*
5. *Type of recovery activity*

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Interval has both aerobic and anaerobic benefits. The speed of the intervals and the degree of recovery determine the benefits the athlete experiences. Research show that active recovery (such as a slow jog) result in improved removal of lactic acid following hig intensity excersice; thus, the next interval can be performed better because of the improved removal of lactic acid during the recovery.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa dalam metode interval yang harus diperhatikan adalah jarak atau waktu yang ditempuh, kecepatan atau usaha yang dilakukan, jumlah pengulangan interval kerja, jarak atau waktu masa pemulihan dan jenis kegiatan pemulihan. Dari semua variabel di atas pelaksanaanya dilakukan secara konsisten, serta masa pemulihan dianjurkan dengan pemulihan aktif. Metode ini juga sering digunakan pelatih dan latihan yang paling disenangi oleh para pelatih, sebagai pelatih semestinya kita harus kenal dulu karakteristik latihan apa yang akan kita latihkan, Sidik (2010) menjelaskan:

Metode Interval adalah metode yang paling disenangi oleh para pelatih dalam proses latihannya, akan tetapi masih sering ditemukan dalam penerapannya masih belum sesuai dengan karakteristik kebutuhan dan tuntutan dari metode ini. Sang legendaries sebagai pencetus lahirnya metode ini, yaitu Emil Zátopek telah memberikan pedoman bagaimana melakukan latihan dengan memanfaatkan metode ini

Dari banyaknya tipe latihan metode interval ada 2 metode yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini yaitu *long interval training* dan *short interval training*. Menurut Rushall & Pyke (1990, hlm. 208-210) menjelaskan bahwa:

Long Interval Training features the following characteristic: duration of work: 2-5 min, intensity of work: 85-90% of bestperformance standard, duration of recovery period: 2-8 min, work-recovery ratio: 1:1 to 1:2, repetitions: 3-12. The characteristics of ***short-interval training*** are: duration of work: 5-30 seconds, intensity of work :95+% of best performance standard, duration of recovery period: 15-150 sec, work-recovery ratio: 1:3 to 1:5, repetitions: 5-20

Berdasarkan pada penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara metode latihan *long interval* dan *short interval* adalah terletak pada pengaturan lama latihan, intensitas, banyaknya repetisi yang dilakukan dan juga

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perbedaan dalam waktu istirahat. Kedua cara latihan tersebut, pada dasarnya adalah ditujukan untuk melatih daya tahan kecepatan. Bangso (2006) menjelaskan bahwa:

Speed endurance production training is conducted at very high intensities during approximately 30 s exercise intervals interspersed by 2-3 min rest periods to ensure sufficient recovery prior to undertaking the next exercise bout. In contrast, speed endurance maintenance training usually involves small-sided games with few participants (2vs2-4vs4) in 30-60 s intervals with similar recovery times to induce a gradual onset of fatigue in cumulative bouts which is suggested as an efficient approach for training fatigue resistance during intense exercise

Maksud dari penjelasan diatas adalah latihan produksi daya tahan kecepatan waktunya sekitar 30 detik sedangkan untuk pemeliharaan daya tahan kecepatan 30-60 detik.

Kedua metode latihan sebagaimana telah penulis paparkan di atas, umumnya sering dilaksanakan oleh atlet dan pelatih dalam upaya meningkatkan daya tahan kecepatan. Terkait dengan efektifitas dari kedua metode tersebut, perlu dilakukan kajian yang lebih mendalam oleh sebab itu penulis merasa tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh “**Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Melalui Metode Long Interval Training dan Metode Short Interval Training Pada Atlet Sepakbola Persib U-19**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan *long interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19?
2. Apakah metode latihan *short interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19?

3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *long interval training* dengan metode *short interval training* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan *long interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19
2. Untuk mengetahui apakah metode latihan *short interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara metode *long interval training* dengan metode *short interval training* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola Persib U-19

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah tentang daya tahan kecepatan sepakbola
2. Sebagai bahan informasi bahwa untuk meningkatkan proses latihan dapat ditunjang dengan latihan daya tahan kecepatan yang sesuai dengan tujuan dan metode latihanya
3. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet dalam proses latihan daya tahan kecepatan dalam sepakbola

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Rizki Mubaraq, 2017

PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPTAN MELALUI METODE LONG INTERVAL TRAINING DAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING PADA ATLET SEPAKBOLA PERSIB U-19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB I pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II kajian pustaka, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian: dalam kajian pustaka berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang, hakekat olahraga sepakbola, komponen fisik dominan dalam sepakbola, daya tahan kecepatan, latihan interval, *long interval training dan short interval training*, kerangka berfikir/asumsi dan hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti

BAB III metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, desain penelitian, lokasi ,populasi dan sampel, instrument penelitian, definisi operasional, pelaksanaan latihan dan analisis data

BAB IV temuan dan pembahasan

BAB V kesimpulan dan saran