

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini begitu banyak masyarakat di seluruh dunia yang menggemari olahraga sepak bola, sehingga membuat sepak bola menjadi salah satu industri terbesar di dunia olahraga. Hal ini terjadi karena begitu menariknya olahraga ini sehingga mampu mengundang jutaan pasang mata untuk menyaksikan sebuah pertandingan sepak bola.

Permainan ini penuh dengan drama, emosi, dan trik yang sering kali mengundang decak kagum orang yang menyaksikan olahraga ini baik secara langsung maupun yang menyaksikan melalui layar kaca atau media elektronik lainnya. Bahkan hal di luar lapangan pun sering kali mendapat atensi dari para penggemar olahraga sepak bola mulai dari proses transfer pemain, pergantian pelatih sampai cerita kehidupan di luar lapangan para pemain sepak bola.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, 11 orang ini harus bisa menjadi satu kesatuan yang mempunyai visi misi serta persepsi yang sama, hal ini juga dapat menjadi daya tarik tersendiri dari olahraga ini, sepak bola merupakan salah satu olahraga dengan keterampilan terbuka, karena rangsangan yang di berikan memungkinkan kita untuk melakukan gerakan ke segala arah dan berubah ubah.

Selain itu kita tahu sepak bola adalah olahraga yang menggunakan waktu bermain, dimana setiap pertandingan berlangsung selama 2x45 menit dan kemenangan dalam sepak bola ditentukan dengan jumlah goal yang di ciptakan oleh sebuah tim pada waktu pertandingan 2x45 menit tersebut, tim yang menciptakan goal lebih banyak akan menjadi pemenang, oleh karena itu setiap pemain sepak bola dituntut agar mempunyai ketahanan fisik yang baik selama pertandingan karena

hal itu merupakan faktor penting agar setiap pemain mampu bergerak dan dapat menjalankan pertandingan dengan baik dan optimal selama 2x45 menit.

Fisik adalah hal yang tidak bisa di pisahkan dari sepak bola, dalam beberapa kajian ilmu pengetahuan, sepak bola merupakan sebuah olahraga yang memungkinkan setiap pemain berlari sejauh tidak kurang dari 11 kilo meter dalam berbagai kondisi.

Berdasarkan hal tersebut didukung dengan pernyataan bahwa “Kemampuan gerak manusia atau gerak biomotor seorang pemain sepak bola merupakan gabungan dari ketahanan (endurance), kekuatan (strenght), kecepatan (speed), kelincahan (agility) dan koordinasi (coordination)” (Hamitsai, 2007)

Hal itu berarti semua jenis gerakan yang dilakukan manusia harus di lakukan dengan gerakan yang optimal bagi para pemain sepak bola, olahraga sepak bola tidak sama dengan olahraga lari jarak jauh yang hanya menggunakan endurance, dan juga sama dengan olahraga angkat besi yang hanya menggunakan kekuatan, secara sederhana nya pesepak bola adalah seorang pelari jarak jauh yang mampu memiliki ketahanan fisik dan juga seorang atlet angkat besi yang mampu mengangkat beban yang berat secara berulang ulang.

Dalam permainan sepak bola sangat memungkinkan bagi pemain untuk menghadapi berbagai macam kondisi, mulai dari lari ke depan, ke samping, ke belakang, bahkan terkadang dapat melompat. Dalam 90 menit permainan, pemain tidak kurang berlari ke 100 arah berbeda dengan variasi kecepatan yang berbeda pula. Oleh karena itu hingga saat ini belum ada yang bisa memastikan program latihan kebugaran apa yang paling tepat untuk seorang pemain sepak bola, latihan yang di terapkan akan berbeda beda tergantung apa yang diyakini oleh seorang pelatih sepak bola.

Banyak pelatih yang hanya mementingkan tingkat ketahanan fisik pemain sebagai aspek yang di perlukan dalam olahraga sepak bola, sehingga hanya

memberikan program latihan lari jarak jauh 10 – 15 km sesuai dengan jarak tempuh pada saat pertandingan.

Namun pada saat sekarang cara ini sudah mulai jarang digunakan oleh para pelatih karena pada dasarnya sepak bola saat ini tidak hanya tentang bagaimana cara pemain bisa berlari secara konstan sejauh 10 – 15 km, mereka berlari ke berbagai arah dengan kecepatan yang juga bervariasi. Pada saat ini pelatih mulai menerapkan latihan fisik *High Intensity Interval Training* (HIIT) karena metode ini memungkinkan kita untuk bergerak dengan berbagai macam kondisi.

Namun jika latihan yang di desain hanya dengan berlari dapat membuat rasa jenuh pada atlet sepak bola. Tetapi seiring nya waktu telah banyak pelatih yang menerapkan latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dengan menggunakan media bola, hal ini dapat mengurangi rasa jenuh atlet dan dapat menambah rasa semangat dalam berlatih.

Ditambah lagi sepak bola modern menuntut sebuah team untuk bisa melakukan penguasaan bola atau *possession ball* sebaik mungkin dan jika kehilangan penguasaan bola untuk secepat mungkin kembali merebut bola tersebut.

Gaya sepak bola paling kontemporer adalah tiki taka, tiki taka secara umum di eja tiqui taca dalam bahasa spanyol, atau toque toque dalam bahasa kolombia. dalam Bahasa Indonesia tik tak adalah “gaya permainan sepak bola yang cirinya adalah umpan umpan pendek dan pergerakan yang dinamis, memindahkan bola melalui beragam saluran, dan mempertahankan penguasaan bola”. Terdapat paparan yang menjelaskan bahwa, tiki taka beralih dari pemikiran tradisional tentang formasi dalam sepak bola ke konsep yang di turunkan dari permainan zona (Davies, 2013)

Hal ini mengharuskan setiap pemain sepak bola mempunyai ketahanan fisik yang baik selama pertandingan dan di saat yang bersamaan memiliki kemampuan penguasaan bola yang baik. Studi perbandingan antara permainan sepak bola mutu tinggi dan mutu rendah menunjukkan bahwa sepak bola pada tingkat tinggi lebih

banyak umpan pendek menyusur tanah, makin baik standar pertandingan makin sering umpan pendek digunakan.

Berdasarkan latar belakang inilah yang membuat peneliti ingin mengembangkan model latihan rondo *High Intensity Interval Training* (HIIT) agar nantinya dari model ini juga akan dapat meningkatkan kondisi fisik pada mahasiswa di klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta. Sehingga peneliti memberi judul penelitian “ Model latihan rondo *High Intensity Interval Training* (HIIT) pada mahasiswa di klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta” .

Karena pada dasarnya penguasaan bola dalam olahraga sepak bola adalah sebuah aspek penting yang di butuhkan oleh setiap team, tentunya hal ini tidak terlepas dari ketahanan fisik para pemain agar nantinya tercipta sebuah tim yang mampu menerapkan permainan sepak bola possession dengan ketahanan fisik yang baik selama 2x45 menit. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam mengembangkan model latihan rondo *High Intensity Interval Training* (HIIT) yang dapat meningkatkan kondisi fisik para atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah di kemukakan di atas maka pada penelitian ini, saya sebagai penulis akan fokus pada masalah yang ada antara lain. Model latihan rondo *High Intensity Interval Training* (HIIT) pada mahasiswa di klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta

C. Perumusan Masalah

Dari uraian latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah, maka perumusan masalah ini berkaitan dengan Bagaimanakah “Model Latihan rondo *High Intensity Interval Training* (HIIT) pada mahasiswa sepak bola Universitas Negeri Jakarta”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan perumusan masalah diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses variasi model latihan *rondo High Intensity Interval Training (HIIT)*
2. Mengembangkan model latihan *rondo* menjadi *rondo High Intensity Interval Training (HIIT)*
3. Pengembangan model latihan *rondo High Intensity Interval Training (HIIT)* yang dapat meningkatkan kondisi fisik
4. Memberikan model latihan baru pada atlet sehingga atlet tidak jenuh dalam proses latihan

