

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat diseluruh dunia dan salah satunya adalah Indonesia. Hal tersebut terjadi karena sepakbola adalah olahraga yang sangat menarik untuk disaksikan, baik dari segi permainan maupun segi para pemainnya.

Permainan yang penuh dengan drama dan trik sangat membuat decak kagum para penonton yang menyaksikan baik secara langsung maupun melalui media elektronik. Selain itu para pemain yang memiliki *skill* yang luar biasa juga tak luput dari perhatian para penonton yang juga mengundang decak kagum bagi para penggemarnya di seluruh dunia.

Selain hal permainan ada hal juga mengundang decak kagum para pencinta sepakbola yaitu dari segi *transfer* para pemain yang sangat luar biasa. Oleh sebab itu maka pada saat sekarang ini sepakbola tidak hanya menjadi sebuah olahraga ataupun hanya sebuah permainan, tetapi jaman sekarang itu sepakbola sudah menjadi industri yang sangat menjanjikan baik untuk pemain, pelatih, bahkan manajemen klub itu sendiri.

Sepakbola adalah salah satu cabang keterampilan terbuka, karena rangsangan untuk bertindak atau bereaksi selalu berubah-ubah, dan

memerlukan respon gerakan yang fleksibel<sup>1</sup>. Selain itu permainan sepakbola adalah pemecahan masalah dalam memperagakan sebuah teknik yang serasi ditinjau dari posisi lawan dan kawan<sup>2</sup>.

Permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan 11 orang setiap timnya. Oleh karena itu sepakbola adalah olahraga yang sangat menarik karena semua 11 orang dalam satu tim tersebut harus bisa satu persepsi dalam bermain dan saling mengerti satu sama lain. Itulah yang saat ini salah satu menjadi daya tarik dalam olahraga sepakbola.

Selain hal di atas tersebut kita semua tahu bahwa sepakbola adalah pertandingan yang dilaksanakan dengan menggunakan waktu. Dimana setiap pertandingan berjalan selama 2 x 45 menit. Selain itu kemenangan dalam sepakbola ditentukan juga dengan perbedaan gol. Yaitu dimana tim yang lebih banyak dalam mencetak gol dialah yang menang dalam pertandingan tersebut yang berlangsung selama 2 x 45 menit tersebut.

Oleh karena itu seluruh para pemain sepakbola selain memiliki kemampuan mengolah bola yang luar biasa, mereka juga pasti dituntut untuk memiliki daya tahan yang baik untuk melangsungkan pertandingan yang mereka jalankan tersebut.

---

<sup>1</sup>B. E Rahantoknam, Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Jakarta: P2IPTK, 1998), h. 23

<sup>2</sup> Beltasar Tarigan, Pendekatan keterampilan Taktis dan Pembelajaran Sepakbola: Konsep dan Metode (Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas, Agustus 2001) h. 2

Karena tanpa kemampuan daya tahan yang baik para pemain sepakbola tidak akan bisa melangsungkan pertandingan yang berjalan cukup lama tersebut. Ada beberapa aspek dalam sepakbola yang harus diperhatikan untuk mencapai kemenangan dalam sebuah pertandingan. Di antara aspek tersebut adalah aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tim - tim sepakbola professional rata - rata memiliki kondisi fisik yang prima kemudian ditunjang pula dengan baiknya penguasaan teknik dan dan taktik yang mereka miliki.

Dalam permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai bola sehingga peluang untuk menciptakan gol lebih besar. Untuk selalu bergerak dan penguasaan bola yang lebih lama maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Fisik tidak mungkin terlepas dari sepakbola. Dalam beberapa kajian ilmu pengetahuan, sepakbola dianggap sebagai olahraga yang unik karena seseorang bisa berlari hingga 10 kilometer dalam berbagai kondisi. Kemampuan biomotor seorang pemain sepakbola merupakan gabungan dari ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)<sup>3</sup>.

Hal tersebut mengandung arti semua jenis gerakan yang dimiliki oleh manusia harus berada dalam kondisi optimal bagi seorang pemain sepakbola. Sepakbola tidak sama dengan lari jarak jauh yang hanya

---

<sup>3</sup> Dwi Hatmisai Dkk, Pelatihan pelatih fisik level 1 ( Jakarta : KEMENPORA, 2007 ) h. 16

menggunakan daya tahan, tapi juga tidak seperti angkat besi yang hanya menggunakan kekuatan. Sepakbola secara sederhana harus memenuhi kualifikasi sebagai seorang pelari jauh sekaligus orang yang kuat untuk mengangkut beban yang berat secara berulang - ulang.

Daya tahan yang meningkat dengan cara berolahraga, yang sudah tentu daya tahan itu menjadi modal utama untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Seperti untuk menjalani pekerjaan, sekolah, belajar dan untuk menjalani aktivitas - aktivitas lainnya. Maka tidak dapat disangkal lagi, bahwa olahraga bermanfaat untuk pekerjaan, malah untuk belajar sekalipun<sup>4</sup>.

Ketahanan tubuh dalam mengatasi berbagai aktivitas menjadi faktor utama yang menunjang seseorang dapat bergerak guna menjalankan aktivitas sehari-hari dan bekerja maksimal, jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik, maka tidaklah mungkin bisa melakukan aktivitas dengan penuh konsentrasi dan maksimal.

Modal utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola untuk dapat terus berkonsentrasi dan bekerja maksimal sejak awal hingga akhir pertandingan, yang tentu saja ini akan berdampak kemenangan bagi tim itu sendiri. Terlebih lagi dari jadwal pertandingan yang begitu dekat antara pertandingan yang satu dengan pertandingan berikutnya.

---

<sup>4</sup>J. Matakupan, *Fisiologi dan Fisiologi Olahraga*, (Jakarta : Pelita Buana, 1995), h. 91

Dalam permainan sepakbola pemain bisa menghadapi berbagai macam kondisi. Pemain bisa berlari ke depan, menyamping, dan ke belakang, bahkan terkadang ditambah melompat. Pemain sepakbola dapat berganti arah berlari hingga 100 kali dalam 90 menit dengan kecepatan yang bervariasi pula. Maka dari itu, hingga saat ini masih belum ditemukan latihan kebugaran yang paling tepat untuk seorang pemain sepakbola. Latihan kebugaran yang diterapkan akan berbeda-beda sesuai dengan yang diyakini oleh masing-masing pelatih. Perdebatan soal metode apa yang paling tepat untuk latihan kebugaran seorang pemain sepakbola masih terus berlanjut.

Banyak pelatih yang mementingkan masalah daya tahan tubuh sehingga memberikan porsi lari jarak jauh pada latihan anak asuhnya. Pemain diperintahkan untuk berlari 10 - 15 km sesuai dengan jarak tempuh yang mereka hadapi di lapangan. Namun kini cara itu sudah jarang digunakan lagi mengingat sepakbola tidak berlari dalam kecepatan konstan di lapangan. Sesuai dengan yang disebutkan, mereka berlari dalam berbagai posisi dengan kecepatan yang bervariasi pula. Latihan fisik yang sering digunakan para pelatih sepakbola saat ini adalah *High Intensity Interval Training (HIIT)*. Metode ini menggabungkan berbagai macam kondisi.

Hanya dengan berlari saja para pemain sepakbola akan merasa jenuh ketika melakukan latihan daya tahan, namun seiring dengan berkembangnya zaman seperti pada masa sekarang banyak pelatih dalam meningkatkan

daya tahan pemain sepakbola, sudah menggunakan bola sebagai medianya. Hal ini dikarenakan agar para pemain tidak merasa jenuh dan lebih bersemangat ketika dalam melakukan latihan daya tahan.

Di Indonesia sendiri cabang olahraga sepak bola sangat digemari dan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu banyak UKM dari berbagai UNIVERSITAS di Indonesia mengadakan kejuaraan antar mahasiswa. Salah satunya adalah kejuaraan USBU CUP yang di selenggarakan oleh UKM sepakbola Universitas Padjadjaran.

Klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta merupakan unit kegiatan mahasiswa yang melakukan kegiatan olahraga sepakbola, para atletnya pun diisi oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Klub yang pernah menjuarai Liga Asmaja ( asosiasi mahasiswa jakarta ) pada tahun 2011 berlatih pada hari senin, selasa, rabu, kamis dan sabtu. Selain mengikuti Liga ASMAJA, klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta juga sering mengikuti turnamen-turnamen lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan setiap kemampuan para atletnya. Dengan begitu setiap tahunnya kemampuan para atlet klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta akan selalu terpantau oleh para pengurus klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola dapat meningkatkan daya tahan pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode latihan *High Intensity Interval Training* tanpa bola dapat meningkatkan daya tahan pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah latihan daya tahan dengan bola pemain tidak merasa jenuh?
4. Apakah latihan daya tahan dengan bola konsentrasi pemain akan terbagi?
5. Apakah latihan daya tahan tanpa bola pemain akan merasa jenuh?
6. Apakah latihan daya tahan tanpa bola pemain konsentrasi pemain akan lebih fokus?
7. Adakah pengaruh antara metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola dan tanpa bola terhadap peningkatan daya tahan pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu efektivitas metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola dan dengan bola terhadap peningkatan *Vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola dapat meningkatkan *Vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode *High Intensity Interval Training* dengan bola dapat meningkatkan *Vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola dan dengan bola terhadap peningkatan *Vo2max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?



## **E. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan yang utama adalah untuk menjawab pertanyaan yang ada didalam perumusan masalah yaitu untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola dan denga bola terhadap peningkatan *Vo2max* pada mahasiswa di klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan sepakbola di Indonesia khususnya bagi tim sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
3. Bahan evaluasi bagi Pelatih untuk menjadi acuan dalam melaksanakan pelatihan olahraga. Khususnya dengan metode *High Intensity Interval Training*
4. Sebagai sumbangan informasi pada Pelatih, Guru, dan Pembina dalam untuk meningkatkan sepakbola di Indonesia khususnya di Universitas Negeri Jakarta.