

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, mulai dari SD, SMP, SMA, SMK. Penjasorkes mempunyai peranan penting dalam pendidikan formal, dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes secara tidak langsung akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara berulang-ulang tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berarti sehingga menjadi selalu lebih siap serta menampilkan penampilan yang maksimal dan mempunyai gairah hidup yang lebih tinggi. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari khusus bagi pelajar.

Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat di tingkatkan dengan melakukan latihan sepakbola. Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar manusia sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Salah satu bagian dari program penjasorkes di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh dari tingkat SD, SMP, SMA, SMK adalah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding .

Sucipto dkk, (2000: 7) berpendapat bahwa sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Menurut Soegijanto, dkk. dalam Arma Abdoellah (1991: 409) tujuan dari pada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 7) suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilannya seperti berlari, melompat, menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan distrit (Komarudin, 2005: 13). Lebih lanjut Komarudin (2005: 42) menyatakan walaupun sepakbola moderen mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pemainnya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepakbola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus. Dalam olahraga sepakbola ketiga komponen itu saling mendukung antara satu dengan yang lain. Fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kondisi fisik pemain belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler mengikuti masih banyak terlihat belum adanya ketahanan dan selalu mengalami kelelahan saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai

bertabrakan sesama rekannya dalam latihan *games* sepakbola. Hal ini dikarenakan kurangnya intensitas latihan kondisi fisik khususnya daya tahan paru jantung atau di sebut Vo2 Max yang baik dan fasilitas pendukung lainnya.

Vo2 Max adalah volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O₂) yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung, pernapasan, dan hemohidro limpatik atau transport O₂, CO₂ dan nutrisi pada setiap menit (Ambarwati, 2015: 76). Salah satu tes yang dapat mengukur VO₂ Max adalah *multistage fitness test*. Dengan tes ini kita dapat melakukan tes dalam kelompok besar, artinya dalam satu waktu kita dapat mengetes beberapa orang.

VO₂ Max yang baik mempunyai peranan yang sangat penting terhadap aktivitas permainan sepakbola, hal ini disebabkan dalam bermain, pemain dituntut untuk mempunyai fisik yang prima agar mampu selalu konsentrasi dalam bermain saat menyerang maupun bertahan.

Banyak jenis latihan fisik yang dilakukan pemain untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, seperti *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan *Continues Training*. *High intensity interval training (HIIT)* adalah sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselengi dengan latihan intensitas sedang atau rendah. Pelatihan ini dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh (Kravitz, 2014:46).

Sedangkan pengertian *Continues training* atau latihan kontinyu atau sering disebut latihan terus menerus adalah latihan yang di lakukan tanpa jeda istirahat, dilakukan secara terus menerus tanpa henti. *Continues training* merupakan bentuk paling umum dan paling sederhana dari latihan aerobik dan denyut jantung meningkat tanpa istirahat melebihi ambang batas *aerobic*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul :
”Studi komparasi latihan *High intensity interval training* (HIIT) dengan *Continues training* terhadap Vo2Max Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Ketika siswa peserta ekstrakurikuler mengikuti masih banyak terlihat belum adanya ketahanan
2. Selalu mengalami kelelahan saat menggiring bola
3. Kurangnya intensitas latihan kondisi fisik khususnya daya tahan paru jantung yang baik dan fasilitas pendukung lainnya.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Latihan yang diberikan yaitu latihan *High intensity interval training* (HIIT) dan *Continues training*
2. Hasil yang di peroleh yaitu Vo2Max Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

1.4 Defenisi Oprasional.

1. *Vo2 Max*

Daya tahan menurut Harsono, (2001: 155) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Konsumsi oksigen maksimal disingkat dengan Vo2max, artinya Vo2max menunjukkan volume maksimal yang di konsumsi.

2. Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT)

Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) merupakan latihan kardio yang menggabungkan latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dengan waktu atau interval tertentu, rata-rata menghabiskan waktu sekitar 4 sampai 6 menit. (Garzon dan Mohr 2013).

3. Latihan *Continous Running*

Adalah cara lari secara terus menerus dengan intensitas rendah sampai sedang menempuh jarak yang jauh atau dalam jangka waktu antara 20 menit sampai 1 jam. Sasaran utamanya adalah untuk meningkatkan dan memelihara ketahanan aerobik (Harsono, 2001: 13)

1.5 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah yaitu: Apakah terdapat perbandingan latihan *High intensity interval training* (HIIT) dengan *Continues training* terhadap Vo2Max Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *High intensity interval training* (HIIT) dengan *Continues training* terhadap Vo2Max Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai informasi hal-hal yang berkaitan dengan masalah pembinaan olahraga yang ada di sekolah.
2. Sebagai bahan masukan para penanggung jawab pendidikan di sekolah dalam rangka peningkatan minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

3. Bagi mahasiswa dapat dimanfaatkan sebagai sumber bacaan yang berguna bagi semua pihak.