

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Proses latihan membutuhkan program latihan yang baik untuk atlet dan pelatih, proses itu yang akan membuat pelatih mempunyai tujuan dan goal setting dalam perencanaannya (Huberty et al., 2008). Program latihan di buat untuk mengetahui hal-hal apa saja yang harus di rencanakan agar tercipta manajemen yang baik, begitu pun metode latihan nya harus sesuai dengan aspek-aspek dalam latihan agar atlet mengevaluasi kelebihan dan kekurangannya dalam proses latihan (Smolianov, Murphy, Mcmahon, & Naylor, n.d.). Metode latihan interval dapat juga menjelaskan bahwa dalam latihan interval, aspek dari interval, dan istirahat ini penting sekali adanya. Istirahat pada sistem interval training adalah istirahat aktif dan bukan istirahat yang pasif. Istirahat pada sistem interval bisa berupa jalan, relaxed jogging, melakukan bentuk-bentuk latihan senam kelentukan, peregangan dan sebagainya, jogging secara rileks ini akan memassage darah kita lebih cepat ke jantung pada istirahat yang pasif adalah cara yang baik untuk pemulihan atau recovery yang cepat dan efektif (Harsono, 1988).

Metode latihan interval bisa di sebut juga sebagai metode latihan intermitten yang membagi berbagai jenis latihan ke berbagai sesi latihan, latihan interval juga cocok untuk memungkinkan seseorang atlet berlatih dan menyempurnakan teknik yang diperlukan untuk keterampilannya tersebut, karena latihan dan pemulihan yang berselang-seling memungkinkan untuk latihan saat atlet dalam kondisi segar, dan penyempurnaan teknik dapat dikonsentrasikan tanpa adanya kelelahan yang mungkin mengganggu latihan terus menerus (Daniels, Scardina, & West, 1984). Seperti Latihan yang di gunakan pelari jarak jauh asal Cekoslowakia yaitu Emil Zatopek menjelaskan beberapa pilihan intensitas, durasi kerja, lama Latihan, dan waktu istirahat yang digabungkan dalam satu metode pelatihan yang disebut pelatihan interval. Latihan interval melibatkan latihan pendek hingga panjang yang berulang dari latihan intensitas tinggi, sama atau lebih tinggi dari kecepatan kondisi mapan laktat maksimal diselingi dengan periode pemulihan olahraga ringan atau istirahat (Billat, 2001).

Metode latihan interval dibagi menjadi metode latihan interval yang ekstensif dan metode latihan interval yang intensif. Metode interval yang ekstensif adalah sebuah metode latihan yang

dilakukan dengan intensitas rendah – sedang dengan denyut nadi dibawah 170x/menit, repetisi banyak, intervalnya singkat dan set/seri yang banyak. Sedangkan metode latihan interval yang intensif adalah sebuah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set (Dikdik, 2019). Selanjutnya dikemukakan oleh Paul Brigger (2015) Sejalan dengan zona Latihan, latihan ekstensif berada pada 40-70% kemampuan maksimal (VO_2Max) atlet dengan denyut nadi 60 – 80 MHR (maksimun heart rate), sedangkan zona latihan intensif berada pada 70-90% kemampuan maksimal (VO_2Max) atlet dengan denyut nadi 80 – 95 MHR (maksimun heart rate). VO_2Max juga dapat di sebut juga sebagai kapasitas maximal tubuh dalam mengambil, mentranspor, dan menggunakan oksigen selama latihan (Cabrera M.CG et al, 2008). Maka dari itu VO_2Max juga memiliki hubungannya dengan kebugaran jasmani seseorang, bisa di sebut juga apabila VO_2Max Semakin tinggi maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga semakin tinggi, yang berarti seseorang yang memiliki tingkat VO_2Max tinggi tidak akan cepat lelah setelah melakukan berbagai aktivitas (Sugiarto, 2012).

Secara fisiologis, batas kemampuan maksimal manusia ditentukan oleh dua faktor yaitu, : (1). kapasitas Anaerobik, (2). kapasitas Aerobik (Santoso, 2012). Daya tahan mempunyai peranan penting dalam sepak bola, Tanpa daya tahan pemain terbaik pun akan mengalami kelelahan selama permainan 90 menit. Seorang pemain dengan daya tahan yang baik akan mempunyai pemulihan yang singkat setelah melakukan gerakan dengan cepat dan tenaga yang intensif (Archiza et al., 2017). Hal ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan bahwa daya tahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola untuk diterapkan dalam metode pelatihan (Rusko & Rahkila, n.d.). Oleh karenanya pemain sepak bola perlu pemain terlatih dalam hal mengolah daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik, Kapasitas anaerobik merupakan batas kemampuan maksimal primer artinya faktor inilah yang menentukan terhentinya aktivitas fisik (Ønnessen, Halfawi, Augen, & Noksen, 2011).

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup berat, mengingat seorang pemain harus dapat bermain selama 90 menit dan juga sangat memerlukan koordinasi otot dan kaki yang baik, Untuk menjadi olahragawan yang mempunyai prestasi yang gemilang (Ronkainen, Sleeman, & Richardson, 2019). tidak hanya dari faktor bakat saja, bakat yang besar tanpa sistem dan metode latihan yang benar maka hasilnya kurang memuaskan (Taylor et al., 2011). Seorang olahragawan

khususnya pemain sepak bola harus sehat dan bugar, bebas dari rasa sakit dan bebas dari berbagai penyakit, untuk bisa berlatih secara berkelanjutan serta latihan yang intensif atlet yang memiliki koordinasi neuromuskular yang baik dapat bergerak secara lebih efisien dan kemungkinan berkinerja lebih lama dari pada orang-orang yang kurang terkoordinasi (Fasting, 2006). Dalam permainan sepak bola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai lebih lama, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Untuk penguasaan bola yang lebih baik maka diperlukan suatu kondisi fisik yang baik (Villa-, Performance, & Sciences, n.d. 2017). Serta pemain sepakbola di tuntut memiliki pelatih dan kompetisi yang mumpuni agar terjadi kesinambungan antara pemain, fasilitas, pelatihan dan metode-metode dalam hal pembinaan dalam sepakbola Wanita (Sugiyama, Khoo, & Hess, 2017).

Masalah pembinaan dan pelatihan pada sepakbola wanita, berbeda dengan sepakbola laki-laki. Hal ini dikarenakan membina dan melatih sepakbola wanita jauh lebih memiliki fokus yang baik dibandingkan dengan laki-laki, meskipun untuk program latihan tidak jauh berbeda dengan laki-laki (Valenti, Scelles, & Morrow, 2019). Karena sepakbola di level profesional harus benar-benar di rencanakan dengan sistematis, club yang harus memiliki diklat, akademi serta kerja sama dengan sekolah sepakbola yang ada di dalam naungan club-club tersebut (Bourke, 2006). Itu pun yang harus dilakukan oleh club sepakbola wanita di Indonesia masih terbilang kurang pembinaannya di level umur dan kompetisi amatir yang membuat sepakbola putri kurang begitu populer, oleh karena itu penulis sebagai pelatih dan pemerhati sepkabola ingin mengembangkan metode-metode latihan dan pembinaan untuk kelompok berjenjang. Bagi pemain dan atlet amatir sepakbola terutama Wanita, dengan di harapkan nya adanya pemain yang dapat masuk ke timnas dan club-club profesional, serta adanya peneliti dan pelatih yang dapat mengembangkan strategi dan metode pelatihan yang baik untuk menunjang pembinaan usia dari sepakbola Wanita, agar dapat di gemari dan di minati oleh masyarakat Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan interval intensif dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan VO_2Max ?
2. Apakah terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap peningkatan VO_2Max ?
3. Adakah perbedaan pengaruh metode latihan interval intensif dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kebugaran tinggi terhadap Peningkatan VO_2Max ?
4. Adakah perbedaan pengaruh metode latihan interval intensif dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kebugaran rendah terhadap peningkatan VO_2Max ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui perbedaan antara metode latihan interval intensif dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan VO_2Max ?
2. Untuk Mengetahui interaksi pada metode latihan interval dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap peningkatan VO_2Max ?
3. Untuk Mengetahui perbedaan metode latihan interval intensif dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kebugaran tinggi terhadap Peningkatan VO_2Max ?
4. Untuk mengetahui perbedaan metode latihan interval intensif dengan metode interval ekstensif pada kelompok kebugaran rendah terhadap Peningkatan VO_2Max ?

D. Batasan Masalah

1. Metode latihan yang diteliti adalah metode Latihan Interval
2. Dengan bentuk latihan Metode interval intensif dan Interval ekstensif
3. Metode latihan interval di berikan kepada kelompok kebugaran tinggi dan kelompok kebugaran rendah dalam peningkatan VO_2Max

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pelatih sepak bola mengenai pengaruh metode latihan interval dan Kebugaran jasmani dalam peningkatan *VO₂Max*.
2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman pelatih dalam proses pelatihan bagi para atlet melalui metode latihan interval Extensif, Intensif dan Kebugaran jasmani dalam peningkatan *VO₂Max*.

F. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini pada BAB I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah dengan isi identifikasi masalah yang melatar belakangi masalah penelitian, Rumusan Masalah terkait pertanyaan-pertanyaan penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Penelitian. Struktur organisasi pada BAB II Kajian Pustaka terdiri dari teori, konsep, hukum terkait bahasan dalam penelitian, penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan hipotesis penelitian. Struktur organisasi pada BAB III Metode Penelitian mencakup Desain Penelitian menjelaskan desain apa yang digunakan dalam penelitian ini, Waktu dan Tempat Penelitian menjelaskan kapan dan dimana dilakukannya penelitian ini, Populasi dan Sampel Penelitian menjelaskan siapa populasi dan bagaimana teknik sampling pada penelitian ini, Validitas dan reliabilitas, Batasan Penelitian, Instrumen Penelitian, Program Latihan dan Analisis Data yang akan digunakan dalam penelitian ini. BAB IV Temuan dan Pembahasan Penelitian memaparkan hasil temuan-temuan yang didapat dari pengumpulan dan pengolahan data serta membahas hasil temuan tersebut.

BAB V Simpulan, Saran dan Rekomendasi berisikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran dan rekomendasi kepada pembaca hasil penelitian ini.