

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Sapulete, 2012). Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan sepak bola dan terdapat lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya (Batty, 2007).

Untuk meningkatkan prestasi maka banyak berdiri sekolah sepak bola dan untuk mendapatkan pemain yang berprestasi maka pembinaan dapat dimulai dari usia muda dengan pengajaran teknik dasar latihan sepak bola. Pengajaran teknik dasar sepak bola dapat diberikan pada usia remaja umur 11-15 tahun, karena pada usia ini otot-otot penunjang lebih berkembang, koordinasi gerakanya baik, minat terhadap cabang olahraga mulai bangkit dan perkembangan panjang tungkai lebih cepat daripada anggota badan bagian atas (Setiawan, 2010).

Hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan peneliti di sekolah sepak bola Rukun Agawe Santosa (RAS) Klaten, bahwa belum

adanya prestasi yang dicapai oleh para pemain sepak bola saat bertanding dan tidak adanya program latihan yang khusus dalam peningkatan kondisi fisik dalam melatih teknik dasar sepak bola. Salah satu teknik dasar yang menjadi komponen utama dalam olahraga sepak bola selain menendang bola adalah berlari karena performa berlari sprint dengan atau tanpa bola adalah faktor yang sangat penting dalam keberhasilan tim.

Untuk dapat berlari dengan cepat, maka pemain sepak bola haruslah memiliki salah satu unsur kecepatan dalam berlari. Pada profil kecepatan lari 50 meter pemain sepak bola RAS Klaten yang diukur menggunakan *stopwatch* yaitu memiliki rata-rata 8,35 detik dengan klasifikasi sedang. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kecepatan berlari adalah lari interval. Latihan lari interval sendiri adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Dimana apabila interval kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme anaerobik (Powers & Howley, 2012), sehingga dengan latihan lari interval yang terprogram akan meningkatkan *power* (daya ledak) otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan lari.

Dalam penelitian oleh Marlina *et al.*, (2013) yang berjudul perbandingan pengaruh metode interval dengan repetisi dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan power cabang olahraga futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode

interval dengan metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan power cabang olahraga futsal putri UPI. Latihan *harness* adalah latihan fisik dimana memanfaatkan beban yang harus ditarik setelah tali diikatkan pada pinggang dan metode yang dipakai pada latihan *harness* yaitu menggunakan metode repetisi dengan metode interval.

Dari penelitian Ulum (2014) yang berjudul Pengaruh Latihan lari interval pendek terhadap daya tahan anaerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya juga menyatakan bahwa latihan lari interval pendek dapat meningkatkan daya tahan anaerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya. Maka dari penelitian sebelumnya tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Rukun Agawe Santosa (RAS) Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh latihan lari interval terhadap kecepatan lari pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola RAS Klaten?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval terhadap kecepatan lari pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola RAS Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menyumbang ilmu pengetahuan kita khususnya mengenai pengaruh latihan lari interval terhadap kecepatan lari.

2. Manfaat Praktis

a. Terhadap Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau referensi bahan ajar dalam perkuliahan untuk mahasiswa.

b. Terhadap Peneliti

Menambah informasi dan pemahaman tentang pengaruh latihan lari interval terhadap kecepatan lari serta meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi dan mengembangkan teori yang sudah diajarkan di kampus.

c. Terhadap Sekolah Sepak Bola (Pemain, Pelatih Sepak Bola)

Dapat dijadikan sebagai variasi program latihan maupun bahan perbandingan dengan metode lain dalam meningkatkan kecepatan berlari.