BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga ini di sekolah maupun di club.

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun sekedar rekreasi (Lukmananto, 2011:1). Dalam meraih prestasi olahraga dibutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkeseimbangan. Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga (Sajoto, 1988:3). Sehingga peranan kondisi fisik merupakan syarat utama penunjang prestasi pemain. Pemain yang mempunyai fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas yang berbeda-beda dengan cabang olahraga yang lain, perbedaan ini ditimbulkan oleh beberapa hal misalnya jenis olahraga. Olahraga hoki mempunyai banyak kesamaan dengan sepak bola yaitu keduanya merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan dua gawang.

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola. Baik peraturannya maupun cara melakukannya. Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke gawang lawan, dan berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan. Dimainkan menggunakan stik dan bola kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut di atas, hoki merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk pencapaian maksimal.(Surya, 2010:4)

Indoor hockey atau yang biasa disebut dengan hoki ruangan adalah sejenis olahraga permainan beregu dengan menggunakan alat. Hoki ruangan merupakan suatu permainan yang dimainkan antara dua regu(masing-masing 6 pemain) yang tiap permainannya memegang tongkat pemukul atau yang biasa disebut dengan stik. Untuk menggerakkan atau memainkan bola pada tongkat pemukul harus pada permukaan bagian datar selebar 5 cm. Begitu juga dengan salah satu pemain yang menjadi penjaga gawang. Cabang olahraga hoki ruangan tersendiri dimainkan dilapangan berukuran 44meterX22meter (FIH, 2011:10).

Field hockey atau yang biasa disebut dengan hoki lapangan hampir sama dengan hoki ruangan dan memiliki berbagai perbedaan. Hoki lapangan merupakan suatu permainan yang dimainkan antara dua regu (masing-masing 11 orang) yang tiap permainannya memegang tongkat pemukul atau yang biasa disebut dengan stik. Untuk menggerakkan atau memainkan bola pada tongkat pemukul harus pada permukaan bagian datar selebar 5 cm. Begitu juga dengan salah satu pemain yang menjadi penjaga gawang. Cabang olahraga hoki lapangan tersendiri dimainkan dilapangan berukuran 91,4meterX55meter dengan ukuran gawang tinggi 2,14meter dan lebar 3,66meter

Permainan hoki ruangan biasanya dimainkan dalam dua periode, setiap periode berjangka waktu selama 20 menit dalam waktu tengah permainan atau waktu istirahat berlangsung selama 5 menit (FIH, 2011:17). Sebelum permainan hoki dimulai kapten dari kedua tim bertemu untuk melakukan pengundian dengan cara melemparkan koin yang dilakukan oleh wasit. Pemenang dari lempar koin berhak untuk memilih dalam melakukan serangan lebih dahulu dalam setengah permainan pertama atau berhak memilih memiliki bola untuk memulai pertandingan. Kapten tim yang kalah, secara otomatis memperoleh kesempatan kedua atau memiliki bola di sesi periode selanjutnya.

Menurut fox dan matheus (1981:263). Sistem energi perdominan pada cabang olahraga hoki adalah 60% berupa ATP-PC dan LA. 20% berupa LA-02 dan 20% berupa O2. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sistem energi perdominan dari cabang olahraga hoki adalah anaerobik. Sedangkan untuk komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi pemain hoki adalah “kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik dan daya tahan umum atau VO2Max.

Kemampuan aerobik tersebut dapat juga dikaitkan sebagai daya tahan aerobik, mengenai hal ini dijelaskan oleh Sukadiyanto (2011:65). Bahwa kemampuanaerobik yang baik akan mampu merecovery dirinya dengan cepat, sehingga mampu melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama.

Ada beberapa metode latihan yang digunakan untuk melatih daya tahan anaerobik yaitu: *Acceleration sprint, Hollow sprints, Interval training, dan Sprint training.*(Fox, 1984:208). Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode latihan interval pendek dipilih karena sistem energi perdominannya sama dengan yang digunakan dalam olahraga hoki yaitu sumber energi *Alactacid* berupa ATP-PC.

Latihan interval pendek adalah latihan yang dimana waktu istirahatnya lebih lama dari waktu latihan dengan perbandingan 1:3 sampai 1:5 dan energi perdominannya adalah anaerobik khususnya sumber energi alactacid. (Harsono, 2001:13)

Latihan interval pendek adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya, lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi-istirahat dan seterusnya. (Harsono, 2001:100). Bentuk latihan interval dapat berupa latihan lari (interval running) atau renang (interval swimming) dapat dilakukan pula dalam program weight training maupun circuit training.

Dalam masalah interval training terdapat bermacam-macam istilah yang sering dipergunakan menyusun program-program latihan. Istilah-istilah tersebut meliputi : Set, repetisi, waktu latihan, jarak latihan, frekwensi dan waktu istirahat antar repitisi, serta antar set. (Sajoto, 1988:211).

Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, orang membutuhkan latihan (olahraga) untuk menjaga kondisi fisik (kebugaran jasmansi). Latihan adalah gerakan-gerakan dan kondisi fisik yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar, seperti kelestenik, permainan dan aktivitas yang lebih formal seperti : joging, berenang, berlari dan semua aktivitas yang membangkitkan tenaga dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kerja otot

B. Batasan Masalah

Dari masalah yang dikaji maka perlu diadakan pembatasan masalah, adapun pembatasannya dipusatkan pada latihan interval untuk meningkatkan VO2Max pada atlet ten eleven hockey club.

C. Rumusan Masalah

Dalam perkembangannya permainan hoki saat ini sering dengan adanya usaha permasalahan cabang olahraga hoki dikalangan para atlet muda menuntut adanya usaha yang lebih keras dari para guru atau pelatih yang memiliki tanggung jawab secara langsung untuk mengajarkan dan melatih dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dan lanjutan kepada para pemain atau peserta didik nya yang berminat dalam menekuni cabang olahraga hoki.

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan interval terhadap VO2Max atlet Ten Eleven Hockey Club?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan interval terhadap VO2Max atlet Ten Eleven Hockey Club.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

   Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara latihan interval terhadap VO2Max pada permainan hoki.

2. Bagi siswa atau atlet

   Manfaat bagi siswa atau atlet diharapkan sadar akan pentingnya latihan interval terhadap VO2Max dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenan dengan kekuatan endurance.

3. Bagi pelatih atau pendidik

   Sebagai bahan untuk meningkatkan kekuatan endurance dalam permainan hoki bagi atlet atau siswa dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.