



IbM Aktualisasi High-Intensity Interval Training Pada Pemain SSB Syekh Yusuf U-15 Kabupaten Gowa

Irfan¹⁾, Sudirman Burhanuddin²⁾, Muhammad Harliawan³⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

¹⁾irfan7705@unm.ac.id

²⁾Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

²⁾sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

³⁾Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³⁾muhhammad.harliawan@unm.ac.id

ABSTRAK

Masalah pengabdian kepada masyarakat ini, adalah sebagai berikut: (1). Pemain SSB Syekh Yusuf kurang mengetahui *High-Intensity interval training*.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk: (1) Meningkatkan pengetahuan (teoritis) bagi pemain tentang *High-Intensity interval training*. (2) Untuk dapat meningkatkan komponen fisik khususnya VO₂max pemain dalam permainan sepakbola pada jenjang usia dini, serta mempererat tali persaudaraan antar pemain agar terjalin kerjasama yang baik .

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dibagi atas dua kegiatan yaitu: (1) kegiatan penjelasan secara teori dilakukan selama satu hari yaitu menjelaskan cara pelaksanaan *High-Intensity interval training* dan (2) kegiatan praktek, dilakukan selama 5 hari. mempraktekkan secara langsung *High-Intensity interval training*.

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa: (1) Peserta dapat menerima materi dengan bersungguh-sungguh dan perhatian yang besar sehingga dapat diserap oleh seluruh pemain dengan baik dan mampu dipraktekkan dengan baik. (2) peserta memiliki motivasi yang cukup tinggi mengikuti pelatihan *High-Intensity interval training*. (3) Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan adalah penguatan pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk melakukan peningkatan komponen fisik khususnya VO₂max dalam menunjang prestasi olahraga sepakbola pada jenjang usia dini.

Kata Kunci: *Hight-Intesity Interval Training*

ABSTRACT

The problems of community service are as follows: (1). SSB player Sheikh Yusuf does not know about High-Intensity interval training.

This community service is carried out with the aim of: (1) Increasing (theoretical) knowledge for players about High-Intensity interval training. (2) To be able to increase the physical components, especially the VO₂max of players in soccer games at an early age, as well as to strengthen the ties of brotherhood between players so that good cooperation can be established.

This community service program activity is divided into two activities, namely: (1) theoretical explanation activities carried out for one day, namely explaining how to implement High-Intensity interval training and (2) practical activities, carried out for 5 days. practice directly High-Intensity interval training.

The results of community service show that: (1) Participants can receive the material seriously and with great attention so that it can be absorbed by all players well and can be practiced well. (2) participants have high enough motivation to take part in High-Intensity interval training. (3) Participants realize that the material provided is additional knowledge strengthening which is very useful for them to improve physical components, especially VO₂max in supporting soccer achievement at an early age.

Keywords: *Hight-Intesity Interval Training*

I. PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi olahraga dapat terpenuhi melalui pengembangan potensi fisik. Karena setiap atlet berprestasi tentu memiliki potensi fisik yang baik. Potensi fisik yang baik tentu didukung dengan VO_2max yang baik. Menurut Ganon (2002) semakin tinggi VO_2max -nya maka semakin lama kemampuan otot melakukan kerja artinya otot tidak cepat lelah, sebaliknya semakin rendah VO_2max -nya maka semakin cepat kemampuan otot melakukan kerja, sehingga otot menjadi cepat lelah.

Oleh karena itu, VO_2max sangat menentukan pencapaian prestasi olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Namun meningkatkan potensi fisik melalui peningkatan VO_2max merupakan suatu tantangan yang perlu segera dijadikan solusi bagi para pemain tanpa harus dilakukan melalui bimbingan pelatih, dan salah satu unsur penting sebagai kelengkapan dalam pelatihan di lapangan adalah adanya bentuk latihan yang memberikan banyak pilihan dalam melakukan latihan peningkatan VO_2max .

Jadi apa yang dikemukakan oleh Ganon terkait dengan kemampuan VO_2max dalam pencapaian prestasi, kurang dipenuhi oleh pelatih melalui berbagai bentuk latihan pada siswa SSB Syekh Yusuf. Oleh karena itu, perlu diberikan solusi melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memberikan variasi latihan atau bentuk-bentuk latihan yang bervariasi, sehingga dapat meningkatkan VO_2max siswa SSB Syekh Yusuf. Bentuk latihan tersebut adalah *High-Intensity interval training* (HIIT).

latihan *High-Intensity interval training* adalah latihan yang dilakukan secara kombinasi antara latihan intensitas

tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam waktu tertentu. Latihan *High-Intensity interval training* tersebut dapat dilakukan dalam dua bentuk latihan, yakni latihan *High-Intensity interval training running* dan *High-Intensity interval training circuit training*. Sesuai prinsip *High-Intensity interval training* yakni penggabungan latihan intensitas dan kebutuhan yang ditingkatkan pada pemain, maka *High-Intensity interval training running* lebih tepat digunakan untuk meningkatkan VO_2max . dimana dalam latihan *High-Intensity interval training running* tersebut dapat menggabungkan lari pada pemain atau siswa. Latihan *High-Intensity interval training running* adalah latihan sederhana yang memungkinkan dapat meningkatkan dan mempengaruhi pada kardiovaskular.

Jadi bentuk latihan *High-Intensity interval training* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO_2max . sehingga penggunaan latihan *High-Intensity interval training* dapat memberikan gambaran efektivitas latihan dalam meningkatkan VO_2max dan umumnya kemampuan fisik. Kendati bentuk latihan *High-Intensity interval training* dapat meningkatkan VO_2max , namun karena kurangnya pengetahuan pemain, sehingga bentuk latihan tersebut kurang maksimal dilaksanakan.

Dengan latihan *High-Intensity interval training* kita akan memperoleh peningkatan komponen fisik melalui VO_2max . Jika latihan *High-Intensity interval training* diberikan pada pemain dan memenuhi tuntutan yang benar, maka akan tercipta motivasi latihan yang lebih baik sehingga akan menghasilkan pemain

yang memiliki komponen fisik yang lebih.

Latihan *High-Intensity interval training* sangat tepat diberikan kepada pemain dan pelatih karena dapat mengetahui tahapan dan beban latihan peningkatan kondisi fisik, tetapi masih kurangnya pelatihan tentang latihan *High-Intensity interval training* ini maka sebagai pemerhati mengenai bentuk latihan peningkatan komponen fisik pada pemain sepakbola dan dipandang mempunyai pengetahuan serta dari kalangan intelektual maka merasa terpanggil untuk mengadakan pelatihan *High-Intensity interval training* bagi pemain SSB Syekh Yusuf kabupaten gowa.

Kegiatan pengabdian berupa pelatihan *High-Intensity interval training* bagi siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa, selain sebagai ajang untuk mensosialisasikan dan pelatihan *High-Intensity interval training*, juga sebagai ajang untuk perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan kampus UNM lewat karya-karya dari dosen.

Gambaran Materi teknologi system pelatihan *High-Intensity interval training*, yang akan ditransfer ke mitra akan diuraikan sebagai berikut : 1. Jump squats, 2. Plank, 3. Plank Wall, 4. Burpees, 5. Mountain lumbers, 6. Side Lunges, dan 7. Lari bertahap.

Yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah hal pelatihan komponen fisik pada permainan sepakbola dalam bentuk *High-Intensity interval training* adalah :

1. Untuk memperkenalkan *High-Intensity interval training*.

2. Untuk mengetahui antusias dan respons pemain dalam pelatihan sehingga mereka menyadari akan pentingnya mengetahui manfaat dari melakukan *High-Intensity interval training*.

3. Untuk mengetahui sejauh mana pemain dalam memahami *High-Intensity interval training*.

A. Metode Pengabdian

1. Tahap dalam Melaksanakan Solusi yang Ditawarkan

Untuk dapat menciptakan suasana keseriusan dalam kegiatan aktualisasi *High-Intensity interval training* dikalangan pemain SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa, terlebih dahulu kita harus mensosialisasikan *High-Intensity interval training* tersebut dikelas dengan cara yang menarik yaitu dengan menggunakan media presentasi power point yang akan menampilkan seperti apa dan bagaimana serta jenis-jenis *High-Intensity interval training*, apa saja yang akan kita lakukan dalam aktualisasi tersebut nantinya. aktualisasi *High-Intensity interval training* yang ingin disajikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; jump squats, plank, plank wall, burpees, mountain lumbers, side lunges dan lari bertahap. Aktualisasi *High-Intensity interval training* ini diharapkan dapat dikuasai oleh para pemain atau siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 20 orang. Melalui metode pelatihan ini, diharapkan dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta merubah pola latihan komponen fisik melalui *High-Intensity interval training*.

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim pelaksana, mulai dari mempersiapkan lokasi, obyek yang dijadikan sasaran kegiatan, alat/perlengkapan yang akan digunakan, dan materi kegiatan yang akan disajikan. Untuk dapat merealisasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui aktualisasi *High-Intensity interval training* pada pemain dan siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa, dibutuhkan persiapan matang, terutama materi pelatihan yang akan disajikan. Dalam pelatihan ini materi yang akan disajikan adalah mengenal dan dapat melakukan *High-Intensity interval training*.

Dalam pelatihan ini sengaja dipersiapkan materi tentang jenis-jenis dan gambaran *High-Intensity interval training*, agar para peserta pelatihan nantinya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengatualkan *High-Intensity interval training* dilingkungan mereka nantinya.

Berikut ini beberapa *High-Intensity interval training* yang akan dijadikan sebagai bahan aktualisasi.

a. Jump Squats

- ✓ Tujuan : Meningkatkan kekuatan tungkai dan memperbaiki edurance.
- ✓ Alat yang digunakan :
 - Stop watch
 - Kapur
- ✓ Pelaksanaan :
 - Testee berdiri dengan kaki selebar bahu.
 - Pada aba-aba "ya", testee mulai menekuk lutut dan bawa

turun pinggul dengan menjaga badan tetap tegak

- Pada posisi pinggul dibawa, lakukan lompat secara terukur keatas lalu kembali lagi keposisi squat.
- Setiap mendarat dari posisi lompat, dilakukan dengan posisi telapak kaki bagian depan agar dapat melindungi lutut dari cedera
- Lakukan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 50 detik.

b. Plank

- ✓ Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot perut dan pernapasan.
- ✓ Alat yang digunakan
 - Stop Watch
 - Matras
- ✓ Petunjuk Pelaksanaan :
 - Pada aba-aba "siap", testee berbaring pada matras dan posisi siku disamping badan.
 - Kunci perut dan bokong, lalu perlahan mengangkat badan hingga bertumpu dengan siku.
 - Lakukan tugas gerak ini selama 30 detik.

c. Plank Walk

Tujuan : Meningkatkan heart rate.

- ✓ Alat yang digunakan :
 - Stop watch
 - Kuns
 - Matras
- ✓ Petunjuk pelaksanaan :
 - 1) Pada aba-aba "siap", testee berdiri ujung matras.
 - 2) Pada aba-aba "ya", testee mulai meletakkan posisi

telapak tangan rata dengan lantai dan tepat dibawah bahu dengan bertumpu pada tangan dan kaki, angkat lutut dan tarik perutmu hingga membentuk posisi di atas.

- 3) Bayangkan ada garis lurus mulai dari kepala hingga ujung kaki yang dipertahankan
- 4) Pastikan posisi kepala tidak mendongkakan dan punggung tidak melengkung dan perutmu tidak turun
- 5) Lakukan 45 detik sebanyak 4 kali dengan istirahat 20 detik, setiap istirahat lakukan berjalan kekanan dan kekiri.

d. Burpees

✓ Tujuan :

Melatih jantung.

✓ Alat yang digunakan :

- Stop watch
- Matras

✓ Petunjuk pelaksanaan :

- Pada aba-aba "siap", testee berdiri ujung matras.
- Pada aba-aba "ya", testee mulai meletakkan posisi telapak tangan rata dengan lantai dan tepat dibawah bahu dengan bertumpu pada tangan dan kaki, angkat lutut dan tarik perutmu hingga membentuk posisi di atas lalu lakukan 1 kali push-up.
- Lanjutkan dengan loncat dan menaruh kaki ke samping tangan, sampil kembali keposisi berdiri, lompat setinggi mungkin sambil mengangkat tangan ke atas.
- Lakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu 45 detik.

e. Mountain lumbers

✓ Tujuan :

Melatih jantung.

✓ Alat yang digunakan :

- Stop watch
- Matras

✓ Petunjuk pelaksanaan :

- Pada aba-aba "siap", testee berdiri ujung matras.
- Pada aba-aba "ya", testee mulai meletakkan posisi telapak tangan rata dengan lantai dan tepat dibawah bahu dengan bertumpu pada tangan dan kaki, angkat lutut dan tarik perutmu hingga membentuk posisi di atas.
- Lanjutkan dengan membawa lutut kanan ke bawah torso dan lakukan secara bergantian dengan lutut kiri.
- Lakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu 45 detik.

f. Side Lunges

✓ Tujuan :

Melatih jantung.

✓ Alat yang digunakan :

- Stop watch
- Kuns

✓ Petunjuk pelaksanaan :

- Pada aba-aba "siap", testee berdiri rileks dengan posisi kedua kaki rapat.
- Pada aba-aba "ya", testee mulai mengangkat kaki kiri sejauh-jauhnya sambil menurunkan pinggang. Pastikan kaki kiri lurus dan lutut kanan ditekuk dengan aman.
- Kembali ke posisi awal dan lakukan dengan kaki kanan,

dan lanjutkan dengan kaki bergantian.

- Lakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu 45 detik.

g. Lari Bertahap

- ✓ Tujuan :

Melatih jantung, kekuatan tungkai dan pernapasan.

- ✓ Alat yang digunakan :

- Stop watch
- Kuns

- ✓ Petunjuk pelaksanaan :

- Pada aba-aba "siap", testee berdiri rileks disamping kuns.
- Pada aba-aba "ya", testee mulai jogging menuju kuns berikutnya dengan jarak 50 meter, lanjutkan ke pos berikutnya dengan lari sprin sepanjang 100 meter, lakukan kembali jongging dan mengulangi lari sprin 100 meter.
- Jogging kembali ke posisi star dan lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.
- Lakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu 60 detik.

2. Metode yang Digunakan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama yaitu delapan bulan, mulai dari studi kasus, pembuatan proposal hingga penyerahan akhir kegiatan. Adapun pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa, sedangkan metode yang digunakan dalam kegiatannya adalah: sosialisasi berupa Pengenalan dan Pelatihan *High-Intensity interval training* pada pemain atau siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa

3. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan aktualisasi *High-Intensity interval training* ini dapat berjalan sesuai dengan rencana. Selama kegiatan berlangsung, para peserta terlihat diharapkan memiliki motivasi yang tinggi dan serius dalam mengikuti materi-materi yang diberikan. Masyarakat sekitar juga mendukung dengan adanya kegiatan pelatihan tersebut, hal ini dapat dilihat dari kehadiran mereka dalam menyaksikan kegiatan pelatihan yang sementara berlangsung. Mitra dalam kegiatan ini tidak lain adalah SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa.

4. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada pemain atau siswa sekolah sepakbola (SSB). Waktu pelaksanaan mulai bulan Agustus – Oktober 2020 dan berlokasi di lapangan Sepakbola Daeng Pallangga

5. Evaluasi Pelaksanaan Program

Setelah menyelesaikan proses aktualisasi di SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa, maka dilakukan evaluasi untuk melihat hasil akhir yang diperoleh peserta selama proses pelatihan tersebut. Hasil yang diperoleh dari evaluasi tidak lain untuk mengetahui *High-Intensity interval training*. Kegiatan evaluasi yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar *High-Intensity interval training* yang diterapkan.
- b. Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek *High-*

Intensity interval training secara mandiri

6. Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat dan semangat para pemain atau siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa untuk mengetahui pengetahuan *High-Intensity interval training* sangatlah besar karena dipandang sebagai metode pelatihan yang sangat bermanfaat untuk diri mereka, yang dapat diimplementasikan pada masing-masing pemain dalam melakukan *High-Intensity interval training* kemampuan masing-masing.

Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan ini sangatlah terbatas. Tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para pemain atau siswa maupun dosen pengabdian, menjadikan kegiatan ini yang bermanfaat

Dasar pengetahuan para pemain atau siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa juga merupakan modal dalam kegiatan ini, mereka mampu mencerna dan memahami dengan cepat apa yang menjadi arahan bagi mereka untuk melakukan gerak atau teknik-teknik yang diberikan. Modal ini yang menjadikan kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar sebagaimana yang nampak pada saat evaluasi menjelang pelatihan ini selesai.

Melalui pelatihan ini pemain atau siswa telah memperoleh pengetahuan berupa teori dan praktek *High-Intensity*

interval training, yakni 1. Jump squats, 2. Plank, 3. Plank Wall, 4. Burpees, 5. Mountain lumbers, 6. Side Lunges, dan 7. Lari bertahap.

7. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pelatihan gambaran sistem pelatihan *High-Intensity interval training* pada pemain atau siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa dapat ditarik beberapa kesimpulan yang dapat dijadikan masukan dan saran untuk peningkatan kegiatan serupa dimasa yang akan datang :

- a. Peserta menyadari bahwa materi yang di berikan mulanya sangat membutuhkan adaptasi tetapi dengan semangat dan kemauan yang besar sehingga pengetahuan tentang *High-Intensity interval training* dapat diserap oleh para peserta.
- b. Peserta pelatihan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan baru dan keterampilan yang sangat bermanfaat bagi mereka.
- c. Peserta pelatihan Ipteks bagi Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti dan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat meningkatkan komponen fisik khususnya daya tahan atau VO2max



1. Saran

1. Disarankan kepada para pemain atau siswa SSB Syekh Yusuf kabupaten Gowa agar dapat terus berlatih supaya dapat meningkatkan komponen fisik dalam menunjang capaian prestasi sepakbola yang membanggakan.
2. Pembinaan ini dapat dianjurkan untuk lebih banyak lagi melakukan *High-Intensity interval training* dengan baik dan sistematis guna tercapainya gerakan yang optimal pada saat bermain sepakbola.
3. Diharapkan bahwa kegiatan ini dapat terus berlanjut untuk memperluas pengetahuan tentang *High-Intensity interval training*. Demikian pula untuk kegiatan pengabdian dengan materi pendidikan lainnya.
4. Diharapkan bahwa kegiatan ini dapat terus berlanjut untuk memperluas pengetahuan dengan *High-Intensity interval training* lanjutan. Demikian pula untuk kegiatan pengabdian dengan materi pendidikan lainnya

<https://Tedas, Id/hobi/olahraga-kardio>

<http://www.alodokter.com>

Kravitz. Len dan Zuhl Micah. 2014.
High-Intensity interval training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans. USA : ACSM Health and Fitness Summit.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah dan Dika. 2018. *The Effect Of Hight Intesity Interval Training On The VO₂Max Increase of Football School Studetnts*. Tesis. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Bloqvist dan Saltin dalam Brian J. Sharkey. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.