

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dapat kita perhatikan di Indonesia, anak-anak, dewasa sampai orang tua melakukan kegiatan olahraga, karena pentingnya olahraga bagi kesegaran jasmani yang baik dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti terhadap kondisi fisik. Saat ini salah satu kegiatan olahraga yang sangat digemari adalah futsal, futsal tidak hanya sekedar hiburan atau menyalurkan hobi tetapi sudah mengarah pada prestasi.

Menurut Sukirno (Irman, 2019) Menjelaskan futsal yaitu,

“Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Selain kelima pemain inti, dalam futsal juga memiliki pemain cadangan. Istilah futsal dikenal dengan berbagai nama, namun istilah Internasionalnya berasal dari bahasa spanyol atau portugis, *football* dan *sala*” (hlm.1)

Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari lima lawan lima, tujuan dari permainan futsal adalah berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan serta berusaha bertahan untuk mematahkan serangan lawan agar pemain lawan tidak bisa memasukan ke dalam gawang, permainan futsal berlangsung selama 2x20 menit. Dalam permainan futsal terdapat teknik dasar yang harus dikuasai pemain yaitu: *passing, dribbling, shooting, heading*, dan *chipping*. Agar dapat melakukan berbagai teknik dasar dan pemain dapat bertahan selama bermain futsal dalam waktu 2x20 menit di perlukan stamina yang tinggi.

Menurut Thomas (Harsono.2018) mengungkapkan stamina yaitu,

“Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam keadaan kondisi lelah dia sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan, atau latihan *endurance (aerobic)* haruslah makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Oleh karena itu, terutama atlet yang sistem energinya dominan *anaerobik*, haruslah dilatih dengan intensitas yang makin lama

makin tinggi sehingga kemampuannya untuk bertahan terhadap rasa lelah (*the ability to withstand fatigue*) semakin lama makin meningkat (hlm 27).

Dari uraian di atas stamina merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan bagi seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi yang tinggi karena dengan memiliki stamina yang bagus maka segala proses latihan akan berjalan dengan baik, melihat permainan futsal yang begitu cepat yang harus bertahan dan menyerang selama 2x20 maka di butuhkan stamina yang tinggi, ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan stamina atau daya tahan menurut Harsono (2018, hlm15) adalah “Latihan kontinu (*continuous training*), Fartlek (*playing with speed*), Latihan interval (*interval training*)”.

Dari hasil observasi penulis lakukan stamina para pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya saat melakukan pertandingan atlet mudah cepat lelah sehingga saat pertandingan tidak bisa bermain dengan baik faktor yang menyebabkan, kurang nya bertahan terhadap kelelahan saat bertanding sehingga mengakibatkan konsentrasi kacau. Maka dari itu peneliti menarik dengan permasalahan di atas untuk memberikan solusi dengan menggunakan bentuk INTERVAL TRAINNING yang bisa meningkatkan stamina pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya sebanyak 30 orang.

Menurut Bompa, (Harsono 2018 hlm.22) “Interval training adalah suatu sistem latihan yang di selingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya misalnya lari adalah: lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet” (hlm 13). Dari pendapat tersebut bahwa Latihan Interval Training mempunyai dampak untuk meningkatkan stamina tubuh atlet.

Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan dari beberapa pertandingan yaitu pada pertandingan Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2023 dari enam pertandingan mengalami 2 kekalahan yaitu pada pertandingan ke empat dan pertandingan ke enam yang mengakibatkan gugur dan tidak lolos ke babak

final four, dengan hasil pada pertandingan ke enam yang mengalami kekalahan dengan skor 2-0 dimana pada pertandingan tersebut harus menang untuk memperebutkan tiket ke final four. Pada babak pertama skor masih 0-0 namun ketika babak kedua pemain SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya mulai terlihat menurun staminanya, dilihat pada saat babak pertama masih dapat bertahan dan menyerang dengan baik, namun dalam babak ke dua rata-rata pemain kalah dalam adu sprint dengan pemain lawan dikarenakan menurunnya stamina, kemudian selalu membuat kesalahan saat bertahan dikarenakan pemain kehilangan fokus, membuat pertahanan menjadi melemah, sehingga pemain lawan bisa membuat gol.

Dari masalah di atas, penulis simpulkan bahwa pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya memiliki kekurangan dalam stamina, terbukti pada beberapa pertandingan di atas saat memasuki pertengahan babak kedua stamina pemain terlihat menurun. Berdasarkan permasalahan tersebut bahwa penulis berpendapat untuk dapat bermain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik, salah satu sekian banyak komponen kebugaran jasmani adalah stamina. Untuk mengatasi hal tersebut, penulis ingin memberikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan stamina para atlet futsal tersebut, agar disaat pertandingan staminanya bisa lebih baik yaitu dengan latihan *interval training*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah *interval training* berpengaruh terhadap *stamina* pemain futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesimpang-siuran berikut istilah-istilah yang digunakan penulis:

1.3.1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud pada peneliti ini adalah terdapat pengaruh *interval training* terhadap stamina

pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kotas Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

- 1.3.2. *Interval training* Menurut Bempa, (Harsono 2018) “Interval training adalah suatu sistem latihan yang di selingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya misalnya lari adalah: lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet” (hlm 23). Dengan pelaksanaan: jarak lari 400 meter intensitas 80% - 90% dari waktu terbaik dengan repetisi 8-11 dan lamanya istirahat 4 menit (sampai denyut jantung kembali ke 120-130). Interval pada penelitian ini adalah pengaruh interval training terhadap stamina pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.
- 1.3.3. Stamina menurut Harosono “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam kondisi lelahdia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm 28). Stamina yang dimaksud pada penelitian ini stamina yang akan ditileti setelah adanya latihan *interval training* yang dilakukan pada pemain Futsal ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalay tahun ajaran 2022/2023
- 1.3.4. Futsal Menurut Sukirno (Irman,2019) “Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Selain kelima pemain inti, dalam futsal juga memilki pemain cadangan. Istilah futsal dikenal dengan berbagai nama, namun istilah Internasionalnya berasal dari bahasa spanyol atau portugis, *football* dan *sala*”(hlm.1). Artinya, olahraga futsal pada penelitian ini adalah olahraga yang menjadi

objek penelitian dalam hal stamina pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

1.4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap stamina pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.5.1. Manfaat Teoritis

- 1) Dapat memberikan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada, khususnya pada pelatih sebagai acuan dalam memilih bentuk model latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh *interval training* terhadap peningkatan stamina.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman atau masukan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- 2) Bagi atlet/pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan stamina.