

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh bagi manusia dan sudah menjadi kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik dan keterampilan, tapi juga bisa sebagai sarana rekreasi jika dilakukan diwaktu luang dan juga sebagai mempersatukan rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui berbagai macam ajang kompetisi baik itu di tingkat daerah maupun nasional. Maka dari itu, mulai bermunculan berbagai macam tim olahraga dengan tujuan untuk membina atlet, mulai dari segi fisik, mental dan karakter sang atlet tersebut. Kesadaran masyarakat indonesia tentang olahraga sudah menunjukkan perkembangan. Terlihat dari antusias masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga baik sendiri maupun bersama kelompok dan waktu dalam berolahraga masyarakat Indonesia pun bermacam-macam, ada yang pagi, siang, sore hingga malam, tergantung jenis olahraga apa dan tujuan dari olahraga tersebut bagi diri mereka. Banyaknya cabang olahraga yang ada, futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat banyak peminatnya mulai dari anak muda hingga orang dewasa.

Olahraga futsal saat ini sedang berkembang sangat pesat dikalangan anak muda, karena futsal merupakan olahraga yang sangat diminati oleh seluruh kalangan bahkan bukan kaula muda saja, para orang tua pun sangat menyukai olahraga tersebut. Permainan futsal sendiri sudah menjadi trend bukan hanya diperkotaan, melainkan banyak di desa-desa juga sudah mulai meramaikan

olahraga permainan futsal ini, hal ini terbukti dari banyaknya lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan sudah menjadi bagian ekstrakurikuler disekolah.

Permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan secara beregu dengan format pemain yaitu setiap tim terdiri dari lima pemain. Permainan ini hampir sama dengan permainan sepakbola, hanya saja terdapat perbedaan di peraturan pertandingan, sarana dan prasarana yang diperlukan, bahkan dua olahraga ini sama-sama mempunyai tujuan yang sama dalam bermain yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya dalam waktu yang sudah ditentukan dan berusaha agar gawang kita tidak boleh kebobolan oleh musuh.

Menurut Lhaksana, Justinus (2011) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil dan hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan” (hlm.7). Cabang olahraga permainan futsal mempunyai karakteristik berlari cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan, dikemukakan oleh Tenang, Jhon D (2008) karakteristik pemain futsal yaitu “walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana pemain harus melakukan perubahan yang cepat dan efektif” (hlm.26).

Dari paparan diatas, pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Futsal merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan komponen fisik / kondisi fisik dan teknik. Menurut Lutan, Rusli (dalam Kurniawan. 2000) “kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain futsal baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan” (hlm.60).

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono yang dikutip oleh Kusnadi Dan Herdi Hartadji (2014) mengemukakan bahwa :Komponen kondisi fisik secara umum adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, power, daya tahan otot, kecepatan, keseibangan, koordinasi dan kecepatan reaksi”.(hlm.4)

Akan tetapi penelitian ini tidak semua komponen ditingkatkan, karena disesuaikan dengan cabornya masing-masing. Maka dari itu penelitian ini

mengambil dominan kondisi fisik dari cabang olahraga futsal dan paling utama untuk diteliti yaitu variabel terikatnya mengenai komponen kondisi fisik stamina yang mana tingkatannya paling tinggi dari daya tahan (*endurance*). Menurut Harsono (2018), “Pentingnya kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm.3).

Melalui latihan kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat, seperti daya tahan lebih besar, kecepatan semakin meningkat, kekuatan semakin besar. Namun pemain Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMPN 5 Tasikmalaya belum ada data yang spesifik mengenai adanya peningkatan maupun penurunan kondisi fisik. Serta dalam permainan berlangsung, terjadi pergantian pemain dalam selang waktu 4-5 menit, dikarenakan stamina pemain yang kurang maksimal.

Rudiyanto, (Maryami, Dati. 2012 ) “Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga” (hlm.2). Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap orang terutama atlet adalah Stamina.

Menurut Harsono (2018) “ Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm.28).

Stamina adalah komposisi tubuh peringkat lebih tinggi dari daya tahan (*endurance*). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa atlet dengan daya tahan tinggi dapat bekerja lebih lama sebelum mencapai kekurangan oksigen, dan mereka juga dapat pulih dengan cepat. Salah satu bentuk latihan yang meningkatkan daya tahan seorang atlet adalah latihan sirkuit.

Menurut Harsono ( Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadjie. 2015) “*Circuit training* ialah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan sirkuit biasanya merupakan kombinasi dari semua unsur fisik. Misalnya, lempar bola, naik turun tangga, lari bolak-balik, berbagai bentuk latihan beban, sit-up, pull-up, lompat-lompat dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dan terdiri dari beberapa pos” (hlm.8).

Jenis latihan sirkuit ini berguna ketika tidak tersedia cukup waktu untuk perkembangan kondisi tubuh secara keseluruhan. Misalnya, waktu yang tersedia untuk mempersiapkan kompetisi hanya 1-2 bulan. Jelas, waktu ini tidak cukup untuk mengembangkan kondisi fisik, jadi latihan sirkuit adalah latihan alternatif untuk program pengkondisian terbatas waktu. Menurut Harsono (2018) “*Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya” (hlm.183).

Sharkey (dalam Budiwanto. 2012) menjelaskan bahwa “Latihan sirkuit (*circuit training*) dan variasinya adalah bentuk latihan kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur, bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. *Circuit Training* ini dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat” (hlm.70).

Dari uraian di atas dapat kita lihat bahwa futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik membutuhkan kombinasi keterampilan teknis, taktis, dan mental pemain di lapangan. Kondisi fisik dominan dalam permainan futsal dan membutuhkan latihan khusus untuk meningkatkannya. Futsal adalah permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik terutama stamina. Berdasarkan pengamatan peneliti ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya di lapangan yang dilakukan peneliti pada saat Liga Futsal Pendidikan Kota Tasikmalaya 2022, terdapat masalah yang terjadi pada pemain

ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Tasikmalaya, yaitu kurangnya bertahan terhadap kelelahan saat bertanding sehingga mengakibatkan pola permainan menurun dan konsentrasi menjadi tidak baik. Dalam permainan futsal kurangnya latihan yang diberikan, sehingga menyebabkan kurangnya keseriusan para pemain dalam melakukan latihan dan hasil yang diperoleh juga tidak maksimal. Apabila dibiarkan secara terus menerus maka akan terjadi hal yang tidak baik untuk para pemain di ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya, maka dari itu peneliti mengimplemenstasikan model latihan sirkuit pada ekstrakurikuler Futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti tulis tersebut, maka peneliti bermaksud untuk meneliti tentang Pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan stamina pada siswa putra ekstrakurikuler futsal. Hasil penelitian ini peneliti laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Stamina”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan stamina pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya Tahun 2023?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan atau kesalah pahaman pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah – istilah tersebut :

### 1). Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda, dan sebagainya) yang berkuasa atau berkekuatan.

### 2). Latihan

Menurut Harsono (2017) “ Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah

beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Jadi latihan itu suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang - ulang dengan setiap kegiatan itu menambahkan beban atau porsi kegiatan dan dilakukan secara sistematis.

### 3). Latihan Sirkuit

Menurut Harsono (2018) adalah “suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, power, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik” (hlm.183). Latihan sirkuit yang dimaksud dalam penelitian ini : sirkuit 7 pos. Yang terdiri dari , pos 1. *Zig-zag run*, pos 2. *Push up*, pos 3. *Sit up*, pos 4. *Squat thrust*, pos 5. *Back up*, pos 6. *Squat jump*, 7. *Sprint*.

### 4). Stamina

Menurut Harsono (2018) adalah “kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm.28).

## 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan stamina pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya tahun 2023.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mendukung teori yang sudah ada serta menambah khazanah ilmu keolahragaan khususnya kepelatihan. Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk latihan Sirkuit yang ada sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi suatu cabang olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan futsal yaitu stamina.

Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba latihan Sirkuit untuk meningkatkan aspek stamina pada dirinya masing-masing.