

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang pemain dalam setiap regu. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola. Futsal merupakan olahraga yang sedang naik daun yang menjadi *favorite* masyarakat Indonesia. Kata futsal berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa Spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepak bola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan) jika diartikan futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu juga halnya dengan kondisi fisik, pemain futsal memiliki perbedaan dalam olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah kekuatan daya tahan kardiovaskuler yang baik, karena dalam permainan futsal dibutuhkan gerakan yang terus menerus untuk menguasai permainan dan mencetak gol.

Dalam (Aprilianto & Fahrizqi 2020) pada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepak bola yakni menerapkan permainan yang teknik, fisik dan strategi. Seorang pemain futsal pada dasarnya selalu berusaha untuk menguasai bola mengumpan dengan tepat, menggiring bola melewati lawan, berusaha merebut bola ketika sedang dikuasai lawan, melakukan tendangan atau *shooting* kearah gawang dengan akurat, dan mempertahankan daerah sendiri supaya tidak dibobol lawan. Supaya dapat menampilkan permainan futsal dengan baik dan benar, pemain futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi merupakan suatu keadaan seseorang dalam kesiapannya dalam mengikuti latihan (Bafirman,2019) dalam (Asmara, Prasetyo, and Rismayanthi 2023). Kondisi fisik juga menjadi salah satu aspek yang sangat penting untuk meraih sebuah prestasi (Kusuma et al., 2020) dalam (Asmara et al. 2023).

Untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan latihan yang efektif dan sangat optimal, oleh karena itu untuk menjalani suatu latihan agar optimal dibutuhkan suatu program latihan atlet. Kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik menurut (Harsono, 2018:3) dalam (Ashfahani 2020).

Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan, kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) daya ledak otot (*power*) daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut seperti olahraga futsal. (Harsono, 2018:40) dalam (Ashfahani 2020. hlm.64). Adapun dalam upaya meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga futsal, diperlukan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan. Menurut Lhaksana (2011:17) dalam (Ashfahani 2020), “ada lima komponen yang dominan dalam latihan fisik untuk olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan”(hlm.64).

Komponen kondisi fisik di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, salah satunya daya tahan aerobik. Sehubungan dengan daya tahan aerobik menurut Bafirman (2013:37) daya tahan umum/aerobik identik dengan kemampuan system syaraf pusat, jantung dan pernafasan. Daya tahan umum akan melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan, karena itu dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) dan aerobik endurance.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap pelaku olahraga, bukan hanya futsal namun setiap cabang olahraga dituntut harus memiliki kemampuan daya tahan yang baik. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat

menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki bagi pemain futsal, karena daya tahan kardiovaskuler sangat dibutuhkan setiap pemain untuk tahan lama dilapangan futsal. Semakin baik daya tahan kardiovaskuler pemain futsal semakin tahan lama ketika bermain. Salah satu latihan daya tahan kardiovaskuler bisa dengan latihan interval, karena dengan latihan *interval* ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai otot yang digunakan serta dapat menambah daya tahan kardiovaskuler.

Untuk mengatasi kurangnya daya tahan kardiovaskuler pada atlet, maka dibutuhkan latihan fisik yang menunjang untuk peningkatan daya tahan tersebut. Selanjutnya Harsono (2018:15) mengemukakan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler sebagai berikut:

- 1) Latihan kontinu (*continuous training*) adalah latihan terus menerus tanpa istirahat dan berlangsung dalam waktu yang lama.
- 2) Farltrek (*Playing With Speed*) adalah sistem latihan yang memainkan kecepatan dan lintasan selama latihan dengan bervariasi. Dan
- 3) Latihan Interval (*interval training*) adalah suatu sistem latihan yang diselingi istirahat didalamnya dengan repetisi pengulangan latihan yang banyak.

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan diatas, maka penulis memilih metode latihan *interval training* untuk digunakan dalam latihan upaya meningkatkan daya tahan pada Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Latihan (*interval training*) menurut Harsono (2018:22) adalah salah satu “ sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan.

Berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan kegiatan Pengenalan Lapangan Pesekolahan (PLP). Penulis ikut serta dalam mendampingi Pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Tasikmalaya. Penulis melakukan pengamatan dari awal sampai akhir terhadap Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Kota Tasikmalaya pada turnamen *the best futsal competition* (SEO) pada tanggal 13 Oktober 2023 di lapangan Siliwangi Futsal Centre, terlihat daya tahan para pemain kurang baik, pada

saat pertandingan dibabak pertama pemain masih konsisten dalam permainan baik menyerang ataupun bertahan, melaju di babak kedua pemain mulai terlihat penurunan dari segi *passing* yang kurang akurat, kontrol bola yang tidak akurat, dan pada saat bola dikuasai oleh lawan pemain mengalami kelelahan yang berarti. Dari kesalahan-kesalahan tersebut mengakibatkan kerugian pada tim, sehingga tim futsal SMAN 7 mengalami kekalahan.

Dari permasalahan diatas, untuk meningkatkan daya tahan Atlet ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Tasikmalaya, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler”**(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Kota Tasikmalaya).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang diuraikan diatas, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut. “Apakah latihan *interval training* dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari persepsi dan kesamaan konsep dalam mengartikan istilah maka perlu ditegaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang.
2. Menurut Harsono (2018:22) latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval berupa masa-masa istirahat misalnya lari-istirahat-lari dan seterusnya hal ini sesuai pendapat (Kharisma and Mubarak 2020).
3. Daya tahan kardiovaskuler yang dimaksud daya tahan dalam uraian ini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*) atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*, *circulatory*

adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; respiratory dengan pernafasan; cardio yang berasal dari cardio yang berarti jantung.

4. Menurut Lhaksana (2012:4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada Atlet Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Akademik 2023/2024.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentu diharapkan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain, maka dari itu penelitian mengharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis:

1) Secara Teoritis

Diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

2) Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai acuan pelatih sebagai metode terbaru dalam melatih kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.