

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olahraga saat ini, mengalami kemajuan yang signifikan. Masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga yang bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan tujuannya, baik itu tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga untuk meningkatkan prestasi. Menurut Husdarta (2010: hlm.133) mengatakan bahwa “Olahraga adalah kegiatan otot yang energik dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauannya semaksimal mungkin”.

Salah satu olahraga yang banyak di gemari dikalangan masyarakat khususnya kaum remaja adalah futsal. Menurut Lhaksana, Justinus (2011: hlm.7) mengemukakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan dapat direbut kembali.

Permainan futsal dimainkan di lapangan yang relatif kecil, menurut Lhaksana, Justinus (2011: hlm.10) yaitu:

Lapangan yang digunakan dalam permainan futsal memiliki ukuran sebagai berikut: 1) ukuran panjang 25-43 meter x lebar 15-25; 2) garis batas: garis batas sebesar 8 cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, 3 meter lingkaran tengah, tak ada tembok penghalang atau papan; 3) daerah penalti: busur berukuran 6 meter dari setiap pos; 4) garis penalti: 6 meter dari titik tengah garis gawang; 5) garis penalti kedua: 10 meter dari titik tengah garis gawang; 6) zona pergantian: daerah 5 meter (5 meter dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan; 7) gawang: tinggi 2 meter x lebar 3 meter.

Adapun lama permainan dalam futsal menurut Lhaksana, Justinus (2011: hlm.13) yaitu “ 1) lama normal: 2x20 menit; 2) lama istirahat: 10 menit; 3) lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila masih imbang setelah 2x20 waktu normal); 4) ada adu penalti (maksimal 5 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat

perpanjangan selesai; 5) *time-out*: 1 per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan”.

Teknik dasar pada permainan futsal ada 5, seperti yang dinyatakan oleh Lhaksana, Justinus (2011:hlm.29) “yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*)”.

Karakteristik bermain futsal yang khas terutama pada ciri bermain nya yaitu menggunakan tempo yang cepat. Menurut Tenang, Jhon D (2008:hlm.26) “walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana pemain harus melakukan perubahan yang cepat dan efektif”.

Dalam futsal kondisi fisik yang baik sangat di perlukan. Menurut Yudiana, Yuyun (2012:hlm.19) “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”.

Adapun pentingnya kondisi fisik yang baik seperti yang di kemukakan Harsono (2018:hlm.3) “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”.

Lebih lanjut Harsono (2018:hlm.3) mengemukakan keuntungan kondisi fisik yang baik, kalau kondisi fisik baik maka:

- 1) Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.

- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
- 6) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- 7) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- 8) Kurang peka terhadap cedera-cedera, pemulihan lebih cepat dari cedera.
- 9) Dapat menghindari *mental fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- 10) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dengan kondisi fisik yang terprogram, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal sesuai dengan karakteristik permainan futsal yaitu stamina.

Stamina menurut Harsono (2018:hlm.28) “adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan”. Adapun menurut Sukadiyanto (2011:hlm.63) stamina adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama. Pada ketahanan kecepatan ini dipengaruhi oleh unsur kecepatan dan kekuatan”.

Selanjutnya menurut Harsono (2017:hlm.44) mengemukakan latihan untuk meningkatkan stamina dapat digunakan dengan metode latihan “*interval training, constan training* dan *circuit training*”.

Dari beberapa metode latihan untuk meningkatkan stamina, penulis tertarik mengambil salah satu bentuk latihan yaitu *circuit training*. Alasan penulis mengambil latihan *circuit training* yaitu karena dari segi waktu lebih efektif dan dalam latihan di setiap pos nya bisa meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik.

Selanjutnya Harsono (2018:hlm.183) mengemukakan bahwa “*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”.

Beban latihannya bisa bermacam-macam, bisa dengan cara menentukan berapa repetisi pada tiap unit dengan waktu sesingkat-singkatnya, atau menentukan waktu dengan ulangan sebanyak-banyaknya. Menurut Harsono (2018: hlm.184) menjelaskan latihan *circuit* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet dapat mengembangkan *fitness* keseluruhannya dengan jalan:

- 1) Melakukan sebanyak mungkin bentuk latihan dalam suatu jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya, atau
- 2) Melakukan sejumlah bentuk latihan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Berdasarkan bentuk latihan untuk meningkatkan stamina, penulis tertarik untuk meningkatkan stamina melalui *circuit training* dengan melakukan sejumlah bentuk latihan dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan alasan karena dari setiap pos nya bisa di isi oleh setiap atlet yang akan berlatih dan bentuk latihan tersebut akan lebih mengefektifkan waktu yang tidak banyak saat pelaksanaan latihan *circuit training* tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* tersebut penulis menguji cobakan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Manonjaya. Alasan menguji cobakan di sekolah tersebut karena fenomena yang sedang terjadi dengan cara langsung melakukan observasi ke lapangan bahwasannya saat para pemain belum lama bertanding, kebanyakan para pemain sudah merasakan kelelahan, yang tentu saja stamina para pemain masih kurang dan harus diberikan bentuk latihan untuk meningkatkan stamina salah satunya *circuit training*.

Berdasarkan pengamatan yang penulis tulis tersebut, maka penulis bermaksud untuk meneliti pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet futsal. Hasil penelitian ini peneliti dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Atlet Futsal”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengajukan rumusan masalah, apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya ?

## 1.3 Definisi Operasional

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Indonesia adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud pada penelitian ini adalah pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet futsal.
- 2) *Circuit Training*, Menurut Harsono (2018:hlm.183) mengemukakan bahwa “*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”. Adapun latihan *circuit training* pada penelitian ini ada 7 pos diantaranya yaitu pos 1 *zig-zag run*, pos 2 *side to side jump*, pos 3 *back up*, pos 4 *sit up*, pos 5 *squat jump*, pos 6 *bicycle crunch*, pos 7 *sprint* 40 m.
- 3) Stamina, Menurut Harsono (2018:hlm.28) “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan”.
- 4) Futsal, Menurut Lhaksana, Justinus (2011:hlm.7) mengemukakan bahwa “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan dapat direbut kembali”.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Setiap kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan stamina atlet futsal, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya latihan dalam meningkatkan stamina atlet futsal maupun pemain biasa.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan serta dosen futsal dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi.