

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Berbagai tujuan olahraga dapat dicapai, tergantung dari kebutuhan masing-masing. Olahraga juga memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan tubuh, dengan berolahraga tubuh akan tetap sehat dan dapat meningkatkan kinerja otak sehingga dapat bekerja dengan maksimal. Tujuan dari olahraga adalah untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan tersebut, Menurut (Surbakti, 2014) “olahraga dalam arti yang lebih sempit ialah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan”. (hlm. 2). Menurut (Kasriman, 2017) “olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang”. (hlm. 74). Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktivitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Kemudian tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi tinggi seorang olahragawan di cabang olahraga yang digelutinya. Jenis olahraga ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri.

Adapun olahraga pendidikan atau sering disebut juga dengan pendidikan jasmani dan olahraga (PENJASORKES), adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan di banyak Negara. Olahraga pendidikan adalah pendidikan yang menggunakan jasmani melalui aktifitas permainan sebagai titik pangkal mendidik anak dan anak dipandang sebagai suatu kesatuan jiwa raga. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun non-formal, pendidikan jasmani dapat juga diartikan suatu pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut (Akhiruyanto, 2006) “Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasi potensi potensi aktivitas manusia, berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan”. (hlm. 30). Kemudian (Nyak, 2015) mengemukakan bahwa “tujuan pendidikan jasmani

tidak hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga”. (hlm. 49). Olahraga pendidikan umumnya merujuk pada mata pelajaran khusus seperti ekstrakurikuler yang mana mengajarkan kegiatan fisik dan olahraga secara sistematis dan terstruktur dalam kurikulum pendidikan, kegiatan tersebut merupakan suatu pelatihan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Berdasarkan Lampiran Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (SK Mendikbud) Nomor: 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993 dikemukakan, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, melalui bimbingan dan pelatihan, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, dan kemampuan siswa tersebut. Ekstrakurikuler mencakup beberapa kegiatan, termasuk olahraga, seni, music, dan banyak lagi, yang diadakan sebagai pilihan tambahan bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat. Adapun ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya diantaranya yaitu: paskibra, pramuka, futsal, voli, bola basket, bulutangkis, pencak silat, taekwondo. Salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti dan digemari di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu ekstrakurikuler futsal, ekstrakurikuler futsal ini dapat menjadi wadah untuk mengembangkan potensi bagi siswa disekolah, khususnya dibidang olahraga futsal.

Salah satu olahraga permainan yang berkembang secara pesat salah satunya yaitu futsal. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Menurut Kusuma

(dalam, Wijaya Kusuma, 2021) “futsal merupakan permainan yang dimainkan dengan intensitas yang tinggi, dengan kecepatan dan membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan efisien”. (hlm. 7). Sehingga untuk dapat bermain dengan cepat dibutuhkan alur bola yang cepat, akurat, konsentrasi yang tinggi. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Ini adalah bentuk sepakbola dalam ruangan yang diciptakan sebagai alternative untuk sepak bola lapangan, dengan tujuan memungkinkan pemain untuk berlatih keterampilan teknis mereka dalam ruangan yang lebih kecil dan kebug terkontrol. Sejak itu, futsal telah menyebar ke seluruh dunia dan menjadi olahraga yang sangat populer, dengan aturan yang telah disempurnakan dan diakui oleh organisasi sepak bola internasional seperti FIFA. Perkembangan olahraga futsal di Indonesia terbilang cukup maju, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peminat pada olahraga ini, baik laki-laki maupun perempuan. Selain itu, kini sarana lapangan futsal baik *indoor* maupun *outdoor* sudah banyak ditemukan dimana-mana, dari kota-kota besar hingga desa-desa kecil, lapangan-lapangan futsal dapat ditemukan dengan mudah. Ini memberikan akses lebih luas kepada orang-orang dari berbagai latar belakang dan usia untuk dapat berpartisipasi dalam futsal, memperbaiki keterampilan teknis, dan menjaga kebugaran fisik mereka. Dengan begitu banyaknya kesempatan bermain futsal dan meningkatkan minat dalam olahraga ini, Indonesia tidak hanya melihat perkembangan dalam hal partisipasi, tetapi juga dalam kompetisi futsal diberbagai tingkatan. Olahraga ini telah menjadi bagian penting dari budaya olahraga Indonesia.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik diperlukan kemampuan teknik dasar yang baik, tanpa teknik yang baik maka sulit bagi setiap pemain untuk menguasai dan mengembangkan permainan dilapangan. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet futsal agar dapat bermain futsal dengan terampil yang didasari keterampilan gerak. Latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah keterampilan teknik dasar yang benar. Pemain yang memiliki keterampilan teknik dasar futsal yang baik akan mampu menggunakan dalam berbagai situasi, sehingga memberikan kemudahan dalam menerapkan

taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan.

Latihan kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam mensukseskan penampilan atlet untuk semua cabang olahraga. Peningkatan stamina pada atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi maksimal. Sukses dalam olahraga seringkali menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress yang tinggi, maka kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Salah satu unsur kondisi fisik yang dominan dan penting dalam menunjang permainan futsal yaitu komponen daya tahan aerobik. Menurut Nala (dalam, Kharisma & Mubarak 2020) mengemukakan bahwa “daya tahan sangat penting untuk menjaga kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas aerobik dalam waktu yang lama”. (hlm. 127). Dengan daya tahan yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitas aerobik yang mencakup peningkatan kesehatan jantung dan peningkatan kebugaran fisik secara keseluruhan.

Cabang olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang memerlukan daya tahan aerobik. Seorang atlet yang memiliki daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik dipastikan atlet tersebut memiliki stamina yang baik, stamina yang baik sangatlah penting untuk seorang atlet menentukan performa saat bertanding. Tinggi rendahnya stamina pada seorang atlet akan mempengaruhi atlet tersebut, terutama pada daya tahan aerobik. Stamina yang kuat ini menjadi elemen kunci yang sangat penting bagi seorang atlet dalam menentukan performanya saat berada di lapangan pertandingan, tingkat stamina yang dimiliki oleh seorang atlet akan berpengaruh mereka, terutama dalam hal daya tahan aerobik yang menjadi aspek penting dalam permainan futsal.

Latihan interval yang efektif untuk meningkatkan stamina dalam olahraga, seperti futsal, adalah menggabungkan periode intensitas tinggi dengan periode istirahat atau pemulihan. Menurut Sajoto (Indrayana, 2012) “Interval Training sangat baik dalam membina stamina, maka jenis latihan ini dapat diterapkan pada cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket dan olahraga lainnya yang menurut para ahli fisiologis berpendapat bahwa latihan endurance sangat penting bagi semua

cabang olahraga termasuk juga dengan olahraga bela diri (teakwondo)”. (hlm. 6). Atas dasar permasalahan tersebut untuk meningkatkan stamina pada anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya maka peneliti ingin mengetahui Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Stamina Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Dalam penelitian ini latihan Interval Training tepat untuk meningkatkan stamina atlet futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Latihan Interval Training ini merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kondisi stamina.

Dalam peningkatan prestasi pentingnya sebuah latihan, latihan Interval *Training* menjadi salah satu penunjang untuk meningkatkan stamina. Menurut (Harsono, 2020) “Interval *Training* merupakan suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari – istirahat – lari lagi – istirahat – lari lagi – dan seterusnya”. (hlm.22). Interval *training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan, interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih, karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan stamina, peneliti mengambil cara latihan Interval *Training* yang disebutkan oleh Harsono. Penerapan prinsip latihan yang baik juga menjadi kunci untuk memastikan bahwa jalannya latihan interval *training* berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang diinginkan. Maka seseorang dapat meningkatkan efektivitas dan berkelanjutan dalam program latihan untuk mencapai potensi yang optimal, dengan memahami prinsip latihan seseorang dapat meningkatkan efektivitas dan kelangsungan program latihan mereka, sehingga mencapai potensi yang optimal dalam bidang olahraga mereka. Prinsip latihan menurut Harsono (dalam, Darojat, 2019) menjelaskan “bahwa prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih”. (hlm. 34). Prinsip latihan yang diterapkan dan digunakan dalam proses latihan di sesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Oleh karena itu setiap atlet futsal harus memiliki kondisi fisik stamina yang baik tentu latihan Interval *Training* merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan stamina yang bertujuan untuk menunjang prestasi yang lebih baik.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya sebagai sekolah dan ekstrakurikuler unggulan, yang dimana SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya ini dari tahun ke tahun seringkali menjuari kompetisi futsal, seperti Specs Futsalogy tahun 2019 Juara ke-2, FKOBAN (Futsal Kota Banjar) Cup tahun 2019 Juara ke-2, Piala Afkot Tasikmalaya U-18 tahun 2021 Juara ke-1, dan Liga Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2019 Juara ke-2, tahun 2020 Juara ke-3, tahun 2022 Juara ke-1 serta tahun 2023 Juara ke-2. Berdasarkan pengamatan penulis, anggota ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya mengalami kegagalan juara pada final Liga Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2023 dan kejuaraan terakhir yaitu pada ajang final Liga Pendidikan Kota Tasikmalaya 2024. Kegagalan tersebut diketahui karena mengalami penurunan stamina yang cukup besar pada babak kedua dalam pertandingan, dikarenakan stamina atlet dapat dibidang tidak baik. Hilangnya stamina ini mengganggu konsentrasi mereka dalam pertandingan, yang berdampak pada pengambilan keputusan kurang tepat, hilangnya komunikasi disetiap pemain, tidak menjalankan intruksi dari pelatih. Selain menganggu pada konsentrasi pemain, penurunan stamina ini juga berdampak langsung pada teknik bermain mereka, sehingga menimbulkan hilangnya sentuhan pada bola seperti passing tidak akurat, tendangan tidak akurat, lemah, dan salah, control bola yang kurang baik, rotasi dari menyerang dan bertahan yang kurang efektif. Kemampuan dan hasil pada pertandingan tersebut dapat dipengaruhi oleh penurunan stamina. Oleh karena itu, untuk mempertahankan tingkat kinerja yang konsisten selama pertandingan, pemain futsal harus berada dalam kondisi stamina yang cukup. Dengan demikian memiliki stamina yang baik, atlet dapat mencapai apa yang diinginkan dan meningkatkan performa mereka dalam bertanding, memiliki stamina yang baik atlet dapat bertahan lebih lama dan tetap konsisten dalam menjalankan taktik atau strategi yang diperlukan oleh pelatih dan tim untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan demikian, penurunan stamina pada babak kedua menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya perbaikan performa tim futsal putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Stamina Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya ?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) Interval *Training* menurut Engkos Kosasih (dalam, Indrayana, 2012) “merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat misalnya lari istirahat-lari-istirahat dan seterusnya”. (hlm. 5). Perlu diterangkan bahwa interval itu sangat penting untuk dapat mengembalikan kembali kebugaran atlet agar dapat melaksanakan latihan kembali.
- 2) Stamina menurut (Yudiana, Yunyun, Subardjah, Herman, & Juliantine, Tite, 2019) “komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula, atlet yang akan berlatih stamina sebaiknya terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkatan daya tahan yang memadai”.
- 3) Permainan futsal menurut (Hamzah & Hadiana, 2018) “Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini asal mula dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan”. (hlm. 3). Jadi, permainan futsal ini menjadi pilihan yang populer untuk bermain sepakbola dalam lingkungan yang lebih kecil dan terbatas.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Interval Training terhadap peningkatan Stamina anggota ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh latihan Interval Training terhadap stamina atlet futsal.
2. Secara praktis diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk melakukan tes secara berkala sehingga anggota Ekstrakurikuler dapat termotivasi untuk selalu meningkatkan latihan kondisi fisik.