

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Futsal

Di Indonesia futsal sangat populer dan digemari di masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal, bahkan futsal sudah merambah ke sekolah dan universitas untuk dijadikan kegiatan ekstra, banyak sekali event event antar pelajar dan umum, permainan futsal yang memiliki ciri khas dengan permainan cepatnya sehingga sering terjadi jual beli serangan disetiap pertandingan yang dimainkannya sehingga memerlukan kerja sama tim dan menuntut setiap pemain memiliki individu skill yang baik. Permainan futsal menurut Lhaksana (dalam, Saputra, 2020) “merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol”. (hlm.9).

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari Tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut (Naser & Ali, 2016) “futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepakbola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation international de asosiasi sepakbola, FIFA 2014)”. (hlm.193). Cabang olahraga ini awal mula dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan, ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibanding sepakbola. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda, aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai Fair Play terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera berhubungan lapangan permainan futsal bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu atau plastik/rubber sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain.

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan yaitu lama waktu permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dari kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Menurut Murhananto (dalam, Saputra, 2020) “futsal sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relative berat”. (hlm.9). Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan didalam ruangan dan memiliki dimensi ukuran lapangan yang kecil, bola yang lebih kecil dan memiliki aturan permainan tersendiri dari pada sepakbola, dengan ciri khas permainan yang cepat dan mengandalkan *passing* dan kerja sama tim yang baik, karena kedua tim cenderung melakukan jual beli serangan disetiap pertandingannya. Sejalan dengan penjabaran di atas, tidak hanya masyarakat dan kalangan umum futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi Anggota SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, dengan adanya Ekstrakurikuler futsal ini menjadi wadah bagi Anggota untuk mengembangkan bakat minat dan meraih prestasi di bidang futsal.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal

Futsal pada saat ini lebih mengandalkan *skill* individu dan sedikit strategi dan taktik, yang pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Maka dari itu untuk menjadi pemain yang hebat selain mempunyai *skill* individual yang bagus, tetapi diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar futsal. Menurut Justinus (dalam, Matitaputty, 2019) “teknik dasar permainan futsal yaitu: mengumpang (*Passing*), menahan bola (*Control*), mengambang lambung (*Chipping*), menggiring bola (*Dribbling*), dan menembak (*Shooting*)”. (hlm.102).

Teknik dasar di atas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini. Apabila dari kelima teknik dasar di atas telah dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal secara baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Berikut adalah penjelasan mengenai 5 teknik dasar permainan futsal:

- 1) Teknik dasar mengumpang (*Passing*) dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun pada saat bermain. *Passing* adalah salah satu bagian yang sangat penting dalam permainan futsal, digunakan seperti awal memulai permainan sampai pada saat permainan berlangsung. Teknik dasar *Passing* ini dilakukan dengan kaki bagian dalam.
- 2) Teknik dasar menerima bola (*Control*) merupakan bagian terpenting dalam permainan futsal. Menerima bola dalam permainan futsal identiknya menggunakan bagian telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Untuk mengontrol bola menggunakan bagian telapak kaki, tekniknya yaitu selalu focus melihat arah datangnya bola dan tetap menjaga keseimbangan saat akan menerima bola. Sentuhan bola pada telapak kaki berada ditengah sehingga bola dapat diam tidak mudah bergerak dan akan mudah dikuasai.
- 3) Teknik mengumpang lambung (*Chipping*) sering dilakukan untuk mengumpan bola dalam jarak sedang. Teknik dasar ini biasa dilakukan karena situasi lawan bertahan melakukan tekanan terus menurus yang menyebabkan susah melakukan passing, oleh karena itu teknik *Chipping* ini dapat dilakukan untuk menyerang. Untuk melakukan teknik ini tempatkan kaki tumpu dengan bola, gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung. Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dan ayunkan kaki ke arah tujuan.
- 4) Teknik dasar menggiring (*Dribbling*) teknik ini memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola ke arah tertentu dengan bola yang tidak dapat diambil oleh lawan. *Dribbling* merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang. Teknik *Dribbling* ini dilakukan dengan cara mampu menguasai bola serta menjaga jarak dengan lawan, menjaga keseimbangan badan saat melakukan *Dribbling*, pandangan harus tetap focus setiap kali bersentuhan dengan bola, dan sentuhan bola bisa dilakukan menggunakan

punggung kaki, telapak kaki, kaki bagian dalam atau luar, harus dilakukan secara berkesinambungan.

- 5) Teknik dasar menembak (*Shooting*) merupakan salah satu aspek penting dalam futsal, karena tujuan utama dalam olahraga ini adalah menceka gol sebanyak-banyaknya daripada lawan. Pada dasarnya, *Shooting* dalam futsal melibatkan keterampilan teknis dan kecepatan reaksi pemain untuk melepaskan bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol, beberapa teknik dasar *Shooting* futsal termasuk pengaturan tubuh yang baik, posisi kaki yang tepat, pukulan bola akurat, dan penggunaan variasi tembakan untuk mengelabui penjaga gawang.

2.1.3 Konsep Latihan

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh, dalam kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Menurut (Harsono, 2016) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Latihan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental atlet sehingga mereka dapat tampil sebaik mungkin dalam kompetisi, latihan dilakukan secara sistematis, terencana, dan terstruktur dengan mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk tujuan latihan, jenis olahraga, tingkat kemampuan atlet, dan kondisi fisik mereka. Menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani (dalam Gunawan, 2019) menyatakan “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya”. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan latihan harus dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan akhir dari penampilan, yaitu meningkatkan prestasi, sistem, secara bertahap dan berulang, dengan jumlah yang terus meningkat setiap hari beban pekerjaan. Latihan dapat didefinisikan secara sederhana sebagai segala upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan cara yang sistematis dan berulang-ulang dengan meningkatkan jumlah beban, waktu, atau intensitas latihan setiap hari. Dengan kata

lain, latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan beban yang terus meningkat setiap hari akan memiliki hasil yang baik.

2.1.3.1 Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet mengoptimalkan keterampilan dan prestasinya. Berolahraga secara teratur meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, sehingga sistem kardiovaskular bekerja lebih baik. Dalam dunia fisik dan kesehatan, "latihan" adalah istilah yang mengacu pada serangkaian tindakan fisik yang dilakukan secara teratur dan diulang dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan, kebugaran, atau kinerja seseorang. Aktivitas ini dapat menghasilkan gerakan tubuh, denyut jantung yang lebih tinggi, dan pengerahan otot untuk mencapai berbagai hasil, seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, atau penurunan berat badan. Menurut Harsono (dalam Amanatulillah 2023) "Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental"

a) Latihan Fisik

Mengembangkan kemampuan biomotorik untuk meningkatkan prestasi faalialah adalah tujuan utamanya. Ini akan memungkinkan untuk mencapai tingkat prestasi yang paling tinggi juga. Daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan kekuatan adalah komponen yang harus dikembangkan.

b) Latihan Teknik

Dalam hal ini, latihan teknik dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan gerakan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam cabang olahraga yang digelutinya. Perkembangan kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuskular* adalah tujuan utama latihan teknik.

c) Latihan Taktik

Perkembangan kemampuan atlet untuk memahami dan memahami adalah tujuan dari latihan taktik. Sekarang, teknik-teknik gerakan yang telah dipelajari

dengan baik harus dimasukkan dan diatur ke dalam pola permainan, bentuk-bentuk, dan formasi-formasi, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan untuk membentuk kombinasi gerak yang ideal.

d) Latihan Mental

Perkembangan elemen fisik, teknik, dan taktik atlet tidak dapat berfungsi tanpa perkembangan mental mereka. Tidak mungkin untuk mencapai prestasi. Latihan yang berfokus pada pertumbuhan atlet secara emosional dan naluri, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi dalam situasi stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dll. Training psikologis bertujuan untuk meningkatkan efisiensi atlet dalam situasi stres yang kompleks. Keempat komponen ini harus sering dilatih dan diajarkan bersama. Salah satu kesalahan yang sering dilakukan pelatih ketika mereka mengadakan pelatihan adalah mereka terlalu menekankan pada pengembangan keterampilan dan penguasaan teknik, sehingga aspek psikologis yang sangat penting sering diabaikan atau tidak diperhatikan sama sekali.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kerjasama yang efektif antara pelatih dan atlet diperlukan dalam program latihan yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu. Untuk mencapai tujuan ini, pelatih dan atlet harus dengan serius menerapkan program yang dirancang dengan baik, sistematis, terarah, dan kompleks. Program latihan pelatih harus mencakup berbagai elemen, seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.3.2 Prinsip Latihan

Menurut Prinsip-prinsip latihan memberikan pedoman dasar untuk perencanaan dan pelaksanaan program latihan fisik dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan secara efektif dan aman. Memahami prinsip-prinsip ini membantu kita memahami bagaimana tubuh kita bereaksi terhadap latihan dan bagaimana kita dapat membuat program latihan yang paling efektif. Tujuan latihan tidak dapat dicapai jika latihan dilakukan tanpa berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang melakukan latihan tanpa mengetahui prinsip-prinsip dasar latihan. Untuk mencapai hasil yang optimal, seorang atlet harus melakukan latihan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan

(Badriah 2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan bagi atlet, latihan tidak hanya merupakan aktivitas fisik biasa, itu adalah pendekatan yang direncanakan, terfokus, dan terus-menerus untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik, dan kesiapan mental. Untuk meningkatkan hal tersebut (Harsono, 2015) mengemukakan “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (overload prinsipal), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.3.2.1 Prinsip Individualisasi

Sebagai manusia, setiap atlet pasti berbeda dari segi fisik, mental, karakter, dan tingkat kemampuan. Perbedaan: Pelatih harus mempertimbangkan perbedaan ini saat memberikan dosis dan teknik latihan agar tiap individu berhasil. Meskipun kekompakan tim adalah tujuan utama dari olahraga yang bersifat tim, latihan individu dilakukan oleh setiap anggota tim. Menurut (Harsono, 2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Prinsip individualisasi ini selalu diterapkan pada latihan agar setiap atlet menerima hasil yang optimal. Artinya, beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, dan karakteristik unik dari atlet.

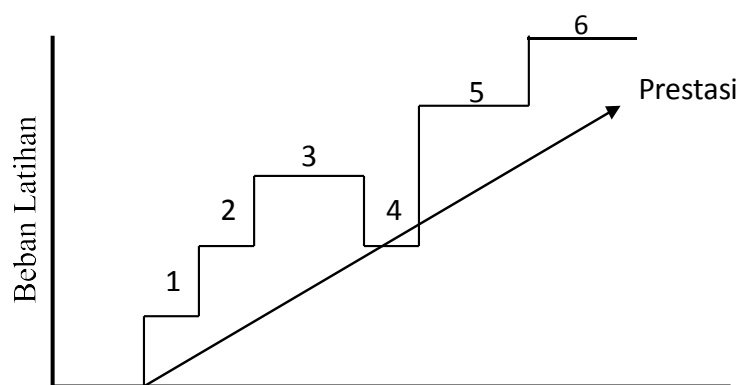
Karena perbedaan kondisi tersebut mendukung pelaksanaan latihan secara individual, program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual. Latihan dilakukan dalam kelompok yang homogen untuk mempermudah

pengolahan dan karena kurangnya sarana dan prasarana. Melalui latihan kelompok ini, setiap atlet harus menjalani beban latihan yang berbeda.

2.1.3.2.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip dasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih. Ini berlaku untuk latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan yang optimal harus menganut prinsip latihan beban lebih (*overload*) seperti yang diungkapkan oleh Bompa & Haff (dalam Hermawan et al. 2020) “Suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran atau tujuan dari latihan yang ditentukan.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) (Harsono, 2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip over load sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh (Bompa, 1983) yang dikemukakan oleh (Harsono 2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 1 Sistem Tangga

Sumber: (Harsono, 2015), (hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan

pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.3.2.3 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut (Harsono, 2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan stanleness, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm. 68).

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.3.2.4 Kualitas Latihan

Kualitas latihan adalah gagasan yang mencakup berbagai komponen yang bekerja sama untuk menunjukkan tingkat keberhasilan dan efek positif dari suatu program pelatihan.

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-

koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan. (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi drill- drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75).

Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan Latihan yang bermutu adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet” (hlm.76). Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah istilah yang mengacu pada berbagai aspek yang terkait dengan kondisi tubuh atau fisik seseorang. Komponen ini dapat mencakup berbagai aspek, dan memahami masing-masing dari aspek ini seringkali penting untuk kesehatan umum dan kinerja fisik. Harsono (dalam Subarjah, 2013) mengemukakan bahwa “Sebelum terjun ke dalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus udah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Kondisi fisik seseorang disebut sebagai keadaan atau status fisiknya, yang mencakup berbagai aspek tubuh manusia, termasuk kebugaran fisik dan faktor lain seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Bompa (dalam Hardiansyah 2018) mengemukakan “Semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-

unsur kekuatan, kecepatan. Durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik” (hlm.118). Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Dalam kegiatan olahraga, ketika persiapan fisik tidak memadai, kemampuan teknik, taktik, dan mental akan terpengaruh, sehingga penampilan menjadi kurang memuaskan. Sebaliknya, ketika kondisi fisik baik, maka:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- 4) Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- 5) Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Kemudian Harsono (dalam Ashfahani, 2020) mengemukakan bahwa “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*)”. (hlm. 64).

Dari pendapat di atas penelitian dapat diidentifikasi komponen kondisi fisik adalah suatu program latihan yang tertuju pada latihan meningkatkan kondisi fisik para pemain atau atlet yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

2.1.4.1 Stamina

Stamina adalah kemampuan tubuh manusia untuk menahan kelelahan secara bertahap. Menurut beberapa penelitian, atlet dengan stamina tinggi mampu bekerja lebih lama sebelum kehilangan oksigennya dan lebih cepat pulih. Latihan interval adalah salah satu jenis latihan yang meningkatkan stamina atlet.. Menurut Scheunemann (Putra et al., 2016) “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung stamina yang prima”. (hlm. 21). Pemain yang memiliki stamina prima akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan sangat mudah kehilangan konsentrasinya dan

cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar yang tidak perlu dilakukan pada saat pertandingan. Kesalahan teknik dan taktikan sering terjadi pada saat stamina menurun. Cara mengukur stamina seorang pemain adalah dengan mengukur $Vo_2 max$ pemain tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan $Vo_2 max$ diantaranya adalah faktor latihan. Menurut Sugiharto (dalam Putra, 2016) “tingkat keterlatihan seorang yang berkaitan dengan peningkatan $Vo_2 max$ dipengaruhi oleh cara, metode, intensitas latihan dan alat test yang digunakan $Vo_2 max$ ”. (hlm. 21).

Program latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan $Vo_2 max$, menentukan kemampuan $Vo_2 max$ pemain tidak bisa dilakukan secara kasat mata, tetapi harus ditentukan melalui serangkaian tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui $Vo_2 max$ adalah *Bleep Test*. Berdasarkan hasil *Bleep Test* yang dilakukan, prestasi maksimal tidak mungkin dicapai dengan cara instan, namun memerlukan proses panjang. Proses ini memerlukan penataan program latihan yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan pada pemain. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan $Vo_2 max$ pada pemain futsal, diantaranya latihan *interval training*, latihan *fartlek*, latihan *continuous*.

2.1.5 Interval Training

Metode latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik para olahragawan. Pada metode latihan interval lebih mengutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada saat antar set. Sasaran utama latihan interval adalah lebih kepada kebugaran energi. Sesuai dengan namanya menurut (Harsono, 2020) “interval *training* adalah salah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelakasaannya (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 terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan

daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval *training* dapat berupa lari (interval *running*) atau renang (interval *swimming*). Interval *training* dapat pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*, dan lain-lain bentuk latihan. Pelatihan yang secara spesifik, dimana otot-otot langsung bergerak untuk memberikan suatu keinginan gerakan dalam suatu kerangka gerakan akan berguna

untuk perbaikan teknik dan fisik atlet. Pada pelatihan ini, lebih diutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada setiap set. Sampel melakukan latihan sebanyak repetisi dan istirahat ditentukan.

Ada beberapa faktor yang harus dipatuhi dalam menyusun interval *training*, yaitu:

- a. Lamanya latihan.
- b. Beban atau intensitas latihan.
- c. Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
- d. Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap latihan.
 - a) Lama latihan dapat diterjemahkan dengan jarak lari atau renang yang harus ditempuh; b) beban latihan dengan waktu (*tempo pace*) untuk jarak tersebut; c) ulangan latihan adalah beberapa kali jarak tersebut harus dilarikan; sedangkan yang dimaksud dengan d) ialah masa istirahat atau *recovery interval* di antara setiap ulangan lari.

Interval *training* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan *endurance* dan stamina, misalnya atletik, basket, voli, sepakbola, futsal, hoki, tenis, gulat, tinju, renang, dan lain-lain cabang olahraga

2.1.5.1 Konsep Interval Training

Istilah interval *training* tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. Interval *training* ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan *rest intervals* atau istirahat di antara setiap repetisi atau ulangannya atau larinya.

Pada hakikatnya, interval *training* merupakan latihan yang khusus untuk meningkatkan stamina. Karena itu, jarak yang harus ditempuh biasanya jauh dan larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Menurut Bempa (dalam Harsono, 2020)

“Jaraknya bisa sejauh 4-6 km per repetisi yang ditempuh dalam 8 samapi 15 menit”. (hlm. 23)

Sekarang berbagai metode latihan interval juga ditunjukkan untuk melatih kecepatan lari atau renang. Karena itu jaraknya dipecah dalam jarak-jarak yang pendek agar atlet bisa lari atau renang dengan kecepatan tinggi.

2.1.5.2 Bentuk Latihan Interval

Sejak pertama kali dikembangkan oleh Gerschler dan Reindell pada tahun 1930 (dalam Harsono, 2020), berbagai modifikasi kemudian dikembangkan oleh para ahli. Akan tetapi secara mendasar, ada dua bentuk interval *training*, yaitu:

- a. Yang larinya lambat akan tetapi dengan jarak tempuh yang jauh.
- b. Yang larinya cepat akan tetapi dengan jarak yang pendek.

Interval *training* lambat dengan jarak tempuh yang jauh:

- Jarak lari : 600 m atau 800 m.
- Intensitas : kira-kira 70% dari kemampuan maksimal.
- Ulangan tes : 8-12 repetisi.
- Istirahat (interval) : sampai d.n. 120-130/menit atau sekitar 2-3 menit.

Interval *training* cepat dengan jarak pendek:

- Jarak lari : ditempuh dalam 10 samapi 30 detik.
- Intensitas : kira-kira 80-90% maksimal.
- Ulangan lari : 10-15 repetisi.
- Istirahat (interval) : sampai d.n 120-130/menit atau sekitar 2-3 menit.

Tentu saja kita dapat menyusun latihan (*work-out*) yang lebih ringan atau yang lebih berat, tergantung dari pada kondisi atlet tersebut. Misalnya, repetisi atau intensitasnya bisa ditambah atau dikurangi.

2.1.5.3 Pentingnya Istirahat

Perlu ditekankan bahwa interval atau istirahat yang cukup diantara setiap repetisi sangat penting artinya, menurut Dietrich (dalam Harsono, 2020) “*the art of resting*” sama pentingnya dengan “*the art of training*”. Artinya istirahat sama pentingnya dengan latihan”. (hlm.24).

Istirahat ini haruslah merupakan istirahat yang aktif dan bukan istirahat yang pasif, misalnya bisa berupa jalan, *relaxed jogging*, melakukan bentuk-bentuk latihan senam kelentukan, peregangan. *Jogging* secara relaks adalah cara yang baik untuk pemulihan atau *recovery* yang cepat dan efektif. *Jogging* ini akan memasase darah kita lebih cepat ke jantung dari pada istirahat yang pasif atau *passive rest*. Yang dimaksud dengan istirahat pasif adalah misalnya duduk-duduk, *passive rest* setelah setiap repetisi adalah *rest* yang paling kurang efektif.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat memperluas pandangan dan pengetahuan bagi peneliti juga dapat menghindari pengulangan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain untuk menjaga originalitas penelitian. Beberapa penelitian hampir sama atau relevan dengan penelitian yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muharram (2022), terdapat persamaan dan perbedaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Aerobik Sistem dan Stamina pada Pemain Sepakbola Usia 13 Tahun SSB Jeli Putra”, variable yang sama yaitu ingin mengetahui peningkatan stamina. Perbedaannya yaitu penelitian yang sebelumnya menggunakan latihan *circuit training* pada cabang olahraga sepak bola, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan latihan interval *training* pada cabang futsal. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Muharram yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap aerobik sistem dan stamina pada pemain sepak bola usia 13 tahun SSB jeli putra. Metode penelitian sama dengan peneliti yaitu metode eksperimen kuantitatif. Diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Adanya pengaruh latihan sirkuit training terhadap aerobik sistem pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun, adanya pengaruh latihan sirkuit training terhadap stamina pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun, dan Latihan sirkuit training berpengaruh untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun.

2. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Damara (2020), terdapat persamaan dan perbedaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Stamina Pada Atlet Futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya”, variabel yang sama yaitu ingin mengetahui peningkatan stamina. Perbedaannya yaitu penelitian yang sebelumnya menggunakan latihan *circuit training*, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan latihan interval *training*. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Damara yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina pada atlet futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya. Metode penelitian sama dengan peneliti yaitu metode eksperimen kuantitatif. Diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina pada atlet futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya, dan latihan *circuit training* berpengaruh untuk meningkatkan stamina pada atlet futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya.
3. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Omard (2023), terdapat persamaan dan perbedaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Hasil Daya Tahan Atlet Bulu Tangkis PB. Serbaguna usia 15-17 Tahun”, variabel yang berbeda pada penelitian ini yaitu ingin mengetahui hasil daya tahan pada atlet bulu tangkis, sedangkan pada penelitian peneliti yaitu ingin mengetahui peningkatan stamina pada atlet futsal. Adapun persamaannya yaitu menggunakan latihan interval *training*. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Omard yaitu ingin mengetahui pengaruh latihan interval *training* terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15-17 tahun. Metode penelitian sama dengan peneliti yaitu metode eksperimen kuantitatif. Diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan interval *training* terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15-17 tahun, dan latihan interval *training* berpengaruh terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15-17 tahun.

4. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Faisol (2018), terdapat persamaan dan perbedaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Metode Interval *Training* Terhadap Daya Tahan Mahasiswa UKM Futsal Universitas Wahid Hasyim Semarang Tahun 2018”, variabel yang berbeda pada penelitian ini yaitu ingin mengetahui daya tahan, sedangkan pada penelitian peneliti yaitu ingin mengetahui peningkatan stamina. Adapun persamaannya yaitu menggunakan latihan interval *training*. Tujuan penelitian yang dilakukan oleh Faisol yaitu untuk mengetahui berapa besar pengaruh metode interval training terhadap kemampuan daya tahan mahasiswa UKM futsal di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018. Metode penelitian yang sama dengan peneliti yaitu metode eksperimen kuantitatif. Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode interval *training* terhadap kemampuan daya tahan mahasiswa UKM futsal di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018, dan metode interval *training* berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan mahasiswa UKM futsal di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018.

2.3 Kerangka Konseptual

Variasi Olahraga futsal sekarang sudah menjadi tuntutan prestasi dan bukan hanya hiburan atau hobi. Tentu saja, untuk mencapai hal ini, Anda harus memulai dengan program latihan yang terprogram. Menurut Harsono (dalam Chan 2012) menyatakan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya” (hlm 2).

Dalam hal untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga futsal diperlukan suatu pemberian metode latihan yang baik dan benar. Ketika membahas masalah latihan, erat kaitannya stamina tubuh pada seorang atlet, stamina mencakup kemampuan jantung, paru-paru, otot, dan sistem lainnya untuk bekerja sama dengan baik selama waktu yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik atau mental tanpa merasa lelah atau kelelahan. Latihan interval *training* itu sangat penting untuk dapat mengembalikan kebugaran atlet agar dapat melaksanakan latihan kembali. Latihan interval *training* yang melibatkan pergantian antara

periode intensitas tinggi dan periode intensitas rendah, telah terbukti dapat meningkatkan stamina. Menurut Harsono (dalam Indrayana, 2012) bahwa “interval *training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan atau stamina”. (hlm. 5). Di dalam latihan interval training terdapat beberapa faktor yang dapat menunjang peningkatan stamina diantaranya; lamanya latihan dengan jarak lari yang harus ditempuh, beban latihan dengan waktu untuk jarak tersebut, ulangan latihan, masa istirahat atau *recovery* interval di antara setiap ulangan lari. Dengan begitu latihan interval *training* dapat dijadikan sebagai salah satu latihan untuk dapat meningkatkan stamina.

Dalam konteks aktivitas fisik, stamina mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik atau mental dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa merasa lelah atau kelelahan. Stamina adalah istilah yang mengacu pada daya tahan atau kekuatan yang dapat dipertahankan oleh tubuh untuk jangka waktu tertentu. Menurut (Yunyun Yudiana, Herman subardjah, 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”. Dalam hal melatih daya tahan stamina ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan stamina tersebut yaitu salah satunya dengan cara latihan interval *training*.

Berdasarkan uraian di atas, diharapkan stamina dapat meningkat agar bisa memberikan dampak yang positif pada permainan dan kesuksesan timnya dan semakin baik pula kemampuan dalam bermain futsalnya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan proposisional yang dibuat sebagai jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian atau sebagai prediksi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Hipotesis adalah dugaan atau asumsi yang perlu diuji melalui proses penelitian empiris untuk membuktikan kebenaran. Hipotesis menurut (Arikunto, 2021) adalah “suatu jawaban yang bersifat sementara

terhadap permasalahan penelitian, sampe terbukti melalui data-data yang terkumpul” (hlm. 110).

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti yang disebutkan diatas maka dapat dirumuskan hipotesisi sebagai berikut: terdapat pengaruh secara berarti latihan interval *training* terhadap peningkatan stamina pada ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.