

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan sebanyak banyaknya, serta dengan teknik memanipulasi bola menggunakan kaki. Ukuran lapangan futsal serta bolanya pun lebih kecil dari ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Kata futsal berasal dari kata futbol atau futebol (dari Bahasa Spanyol dan Portugal yang berarti dalam ruangan) dan jika diartikan futsal adalah olahraga permainan sepakbola didalam ruangan. Futsal juga merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan taktik dan juga Teknik khusus. Begitu halnya juga dengan kondisi fisik, pemain futsal memiliki perbedaan dari 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 serta mencetak gol.

Menurut Aprilianto & Fahrizqi, 2020 pada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yakni menerapkan permainan yang teknik, fisik dan strategi. Seorang pemain futsal pada dasarnya selalu untuk berusaha menguasai bola mungumpun dengan tepat, menggiring bola melewati lawan, merebut bola ketika sedang dikuasai oleh lawan, melakukan shooting atau tendangan kearah gawang dengan akurat, dan mempertahankan daerah sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan. Agar 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 ditunjukan 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 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.

Kardiovaskuler merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap pelaku olahraga, bukan hanya dalam olahraga futsal namun setiap cabang olahraga dituntut harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan rasa lelah atau kelelahan yang timbul pada saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki bagi pemain futsal, karena daya tahan sangat penting dan sangat dibutuhkan setiap pemain untuk tahan lama di lapangan futsal. Karena semakin baik daya tahan kardiovaskulernya pemain futsal akan semakin tahan lama ketika pada saat bermain. Salah satu latihan kardiovaskuler bisa dengan latihan interval, karena dengan latihan interval ini akan memperoleh kegunaan sangat banyak untuk berbagai otot yang digunakan dan juga dapat menambah daya tahan kardiovaskuler.

Olahraga futsal merupakan permainan yang sangat kompleks dan dinamis karena memerlukan taktik, teknik khusus, serta kondisi fisik yang prima. Karakteristik utama dari olahraga ini adalah tuntutan daya tahan kardiovaskuler yang baik, mengingat pemain harus melakukan gerakan terus-menerus untuk menguasai permainan dan mencetak gol. Daya tahan kardiovaskuler menjadi komponen vital karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen ke otot secara efisien dalam waktu yang lama.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terlihat pada tim ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat. Berdasarkan observasi pada saat uji coba yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2024 di lapangan Wihoga Talagasari, ditemukan bahwa performa tim menurun secara signifikan setelah babak pertama. Penurunan ini ditandai dengan buruknya akurasi passing, kontrol bola yang melemah, serta lambatnya reaksi dalam bertahan akibat kelelahan fisik yang dialami pemain.

Masalah tersebut berakar pada program latihan yang dijalankan selama ini, di mana latihan belum terstruktur secara spesifik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. Program latihan yang ada cenderung bersifat umum dan monoton, seperti hanya melakukan pemanasan standar dan latihan teknik dasar (seperti passing, dribbling, dan shooting) tanpa adanya porsi latihan fisik khusus yang memadai. Akibatnya, pemain mudah mengalami kelelahan, terutama pada babak kedua pertandingan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu metode latihan yang lebih efektif dan terstruktur, yaitu interval training. Interval training adalah sistem latihan yang menggabungkan periode kerja intensitas tinggi dengan periode istirahat atau pemulihan aktif secara bergantian. Metode ini secara ilmiah terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik, memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, serta meningkatkan VO_2 max secara lebih signifikan dibandingkan latihan kardiovaskuler konvensional seperti jogging.

Dengan menerapkan interval training, diharapkan para atlet ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat dapat memiliki daya tahan fisik yang lebih stabil, sehingga mampu mempertahankan performa teknik dan taktik mereka sepanjang durasi pertandingan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang pengaruh interval training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Adapun

judul yang penulis ajukan adalah "Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Ekstrakurikuler Futsal MAM Cisaat".

Untuk mengatasi kurangnya kardiovaskuler pada atlet, maka dibutuhkan latihan fisik yang menunjang untuk peningkatan daya tahan tersebut. Selanjutnya Harsono (2018:15) mengemukakan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan 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 dengan tujuan untuk meningkatkan VO_2 max (volume oksigen maksimum yang dapat digunakan tubuh) dibanding latihan kardiovaskular konvensional seperti jogging. VO_2 max adalah indikator utama kebugaran kardiovaskuler. 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.

Dari permasalahan diatas, untuk meningkatkan daya tahan Atlet ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “**Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler pada Ekstrakurikuler Futsal MAM Cisaat**”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat dijadikan penuntun atau pedoman untuk langkah-langkah penelitian. Disamping itu pula agar penelitian memiliki arah sasaran yang lebih jelas, maka penulis merumuskan dan membatasi masalah. Bertolak dari latar belakang masalah serta uraian diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan interval training terhadap peningkatan kardiovaskuler pada Ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat?”.

1.3 Definisi Operasional

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

1) Interval Training

Interval training adalah metode latihan fisik yang terdiri dari serangkaian pengulangan periode kerja (latihan intensitas tinggi) yang diselingi dengan periode istirahat aktif atau pasif. Interval training merupakan salah satu metode latihan fisik yang dilakukan dengan cara mengombinasikan aktivitas berintensitas tinggi dengan periode istirahat atau aktivitas berintensitas rendah secara bergantian. Pola latihan ini memungkinkan tubuh untuk bekerja lebih keras dalam waktu singkat, kemudian diberikan kesempatan untuk pulih, sehingga dapat diulangi kembali dengan intensitas yang sama atau lebih tinggi. Dengan pola tersebut, interval training menjadi efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik, melatih kekuatan otot, serta memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru.

2) Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen ke otot secara efisien dalam waktu lama saat melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini, daya tahan kardiovaskuler diukur menggunakan tes lari 2.400 meter, yaitu peserta diminta untuk menempuh jarak 2.400 meter (4 putaran lintasan 300 meter) dalam waktu secepat mungkin. Hasil pengukuran berupa waktu tempuh (menit dan detik), dimana waktu tempuh yang semakin cepat menunjukkan peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh *Interval Training* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat”.

1.5 Manfaat Penelitian

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

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:

a. Manfaat Teoretis

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

b. Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai acuan pelatih sebagai metode terbaru dalam melatih kemampuan kardiovaskuler pada siswa ekstrakurikuler futsal MAM Cisaat.