

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur untuk mempertahankan kualitas hidup. Dengan berolahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Hal ini sesuai dengan konsep sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa: “sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Kegiatan olahraga dapat berupa latihan, pertandingan, rekreasi atau hiburan (Ashfahani, 2020, p. 64)

Islami (2016, p. 7) mengungkapkan bahwa futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain . Pertandingan futsal dibutuhkan kemampuan kondisi fisik yang unik untuk olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki ciri dan kekhasan tersendiri sehingga futsal membutuhkan kondisi fisik yang khusus.

Kondisi fisik merupakan dasar dari setiap aktivitas yang kita lakukan dalam latihan. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam rencana latihan atlet, dalam program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara matang dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh, sehingga atlet mendapat hasil yang lebih baik (Harsono, 2018, p. 40).

Untuk pemain futsal, fisik merupakan hal yang sangat penting sehingga sebelum melangkah ke lapangan atlet harus menjaga kondisi fisik yang baik. Selain faktor lain seperti teknologi, taktik, strategi dan mental, kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang mendukung atlet mencapai hasil. Daya tahan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan perfoma atlet, karena daya tahan yang baik maka atlet akan dapat memaksimalkan penerapan teknik dan taktik

Terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dapat dikembangkan oleh seorang atlet, antara lain: kekuatan, kecepatan power, kelincahan, stamina, fleksibilitas, daya tahan baik daya tahan otot maupun daya tahan jantung, keseimbangan, ketepatan reaksi, dan koordinasi.

Seorang atlet setidaknya memiliki daya tahan, karena daya tahanlah yang mendominasi dalam komponen kebugaran jasmani. Daya tahan juga sangat erat kaitannya dengan sistem ilmu faal atau fisiologis tubuh manusia, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka sistem organ tubuh akan berfungsi dengan baik seperti melancarkan sistem peredaran darah keseluruh tubuh

Di antara berbagai komponen fisik, daya tahan menonjol sebagai faktor dominan dalam permainan futsal. Daya tahan yang prima memungkinkan atlet untuk mempertahankan intensitas gerak tinggi (lari cepat, sprint, perubahan arah) sepanjang durasi pertandingan dan meminimalisir penurunan performa akibat kelelahan. Jika daya tahan atlet rendah, penerapan teknik dan strategi yang telah dilatih secara matang akan gagal dimaksimalkan, konsentrasi menurun, dan pola permainan tidak dapat dipertahankan. Oleh karena itu, peningkatan dan pemeliharaan daya tahan menjadi agenda krusial dalam program latihan futsal

Dalam upaya meningkatkan daya tahan, berbagai metode latihan fisik dikembangkan. Salah satu metode yang diakui efektif untuk memacu adaptasi sistem kardiovaskular adalah Latihan Interval (*Interval Training*). Menurut Harsono (2018, p. 156), Latihan Interval adalah metode latihan yang melibatkan periode kerja (intensitas tinggi) yang diselingi oleh periode istirahat atau pemulihan aktif. Fleksibilitas metode ini memungkinkan penyesuaian intensitas (60%-70% untuk daya tahan aerobik hingga 90%-95% untuk anaerobik) sesuai dengan tujuan spesifik cabang olahraga.

Semua cabang olahraga termasuk olahraga permainan futsal sangat memerlukan daya tahan yang baik sesuai dengan intensitas dan kapasitas kecabangan masing-masing, Oleh sebab itu, maka daya tahan memiliki peranan yang sangat penting dalam mempertahankan ketetapan skill yang dimiliki didalam penguasaan teknik-teknik dalam bermain futsal, karena jika daya tahan yang dimiliki kurang, maka teknik tidak akan berpengaruh dan strategi pun tidak akan berjalan dengan baik, maka perlu adanya penelitian tentang daya tahan dalam permainan agar mampu ditingkatkan atau diperbaiki melalui perlakuan interval training. Ini dilakukan karena setelah berlatih sekian tahun daya tahan anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tetap pada kondisi baik, dan tidak mengalami

masalah yang berarti, karena idealnya setelah latihan maka tidak ada siswa yang memiliki daya tahan yang sedang apalagi kurang, karena anak yang mengikuti latihan seharusnya mempunyai daya tahan yang baik dan baik sekali.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Singaparna, ditemukan adanya fenomena kelelahan dini pada pemain. Sering dijumpai pemain yang cepat mengalami penurunan daya tahan saat pertandingan berlangsung, yang berakibat pada kekacauan konsentrasi, ketidakmampuan mempertahankan teknik, dan pola permainan yang tidak maksimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang ada, khususnya dalam aspek peningkatan daya tahan, belum optimal atau belum menerapkan prinsip-prinsip latihan secara sistematis. Idealnya, setelah mengikuti sesi latihan rutin, atlet harus berada pada kondisi daya tahan yang minimal "baik".

Oleh karena itu, diperlukan intervensi latihan yang teruji untuk mengatasi masalah daya tahan kebugaran jasmani ini. Peneliti memandang bahwa Latihan Interval Training memiliki potensi untuk memberikan stimulus yang dibutuhkan guna meningkatkan daya tahan dan kebugaran jasmani pemain futsal di SMP Negeri 1 Singaparna. Belum adanya peningkatan signifikan pada kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Singaparna memerlukan studi eksperimental untuk menguji efektivitas metode latihan tertentu. Penelitian ini akan menguji secara empiris pengaruh penerapan Latihan Interval Training terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain futsal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, penelitian ini akan mengangkat judul: “Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Singaparna.

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 kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Singaparna ?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- a. 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.

Yang dimaksud pengaruh pada penelitian ini adalah perubahan tingkat kebugaran jasmani siswa yang terjadi setelah diberikan perlakuan berupa program interval training. Pengaruh ini diukur melalui selisih skor pretest dan posttest tes kebugaran jasmani. Apabila terdapat peningkatan nilai kebugaran jasmani setelah diberikan perlakuan, maka *interval training* dianggap memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa

- b. Menurut Harsono (2017 : 159) latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, jadi latihan (misalnya lari) - istirahat – latihan - istirahat - latihan dan seterusnya. Latihan interval memiliki ciri khas yaitu adanya istirahat yang diselingkan pada saat melakukan latihan

Interval training adalah metode latihan yang dilakukan secara berulang yang terdiri dari periode kerja (latihan) dan periode istirahat. Dalam penelitian ini interval training diberikan selama 8 minggu, dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan sehingga menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa.

- c. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari- hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik (Santoso, 2016).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam penelitian ini Tes Kebugaran Jasmani

Indonesian (TKJI) menjadi alat ukur atau instrument untuk mengukur kebugaran jasmani.

d. Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Singaparna

Siswa yang aktif mengikuti kegiatan futsal ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Singaparna yang berusia antara 12 hingga 15 tahun. Kriteria ini mencakup siswa yang terdaftar dalam kelompok futsal sekolah, yang berlatih dan terlibat dalam kegiatan futsal secara teratur, baik pada tingkat pemula maupun lanjutan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Singaparna.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan yang telah dikemukakan oleh peneliti, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberi manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi ilmiah yang mendukung teori-teori yang ada, khususnya pada pelatih sebagai acuan dalam memilih bentuk model latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Juga dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh interval training terhadap peningkatan stamina.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan dan pengalaman serta pengetahuan dalam mempelajari latihan interval training untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2) Bagi Pelatih dan Guru

Memberikan gambaran bagi pelatih dan guru dalam proses latihan efektif, menarik, dan menyenangkan dalam peningkatan terhadap kebugaran jasmani