

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupannya agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman geraknya dengan olahraga individu akan menjadi bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik (Rubiyatno, 2014)

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah di olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi tersebut secara baik maka setiap cabang olahraga yang ada akan menghasilkan seorang atlet yang lebih baik. Secara ilmiah dan universal pengetahuan merupakan modal utama dalam pembentukan komponen fisik dan akan membantu mewujudkan tujuan-tujuan yang menyangkut perkembangan sosial, kerjasama, terampil, kesegaran jasmani, pemahaman tentang gerakan manusia dan yang lebih utama menuju prestasi olahraga. Begitu juga dalam cabang olahraga

futsal semakin terampil seseorang dalam bermain futsal maka semakin tinggi penghargaan yang diberikan (Iyakrus, 2018).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya. Futsal merupakan gabungan dari dua kata berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol* dan *sala*. *Futbol* artinya sepakbola dan *sala* artinya ruangan (Khoirul Anwar, 2019).

Olahraga yang merupakan adaptasi dari sepakbola ini dapat dimainkan pada lapangan yang lebih kecil bahkan bisa di dalam ruangan dan secara resmi diakui oleh badan sepakbola internasional (FIFA). Futsal dimainkan antara dua tim, dengan jumlah pemain masing-masing tim lima pemain: satu penjaga gawang dan empat pemain luar, biasanya dikenal dengan posisi *anchor*, *flank* kanan atau kiri, dan *pivot* (Matias et al., 2022). Prinsip bermain futsal sama seperti sepakbola maupun permainan invansi lainnya, yaitu bagaimana sebanyak mungkin memasukkan gol (*point*) sekaligus berusaha mengamankan tim dari kemasukkan gol (Wenly et al., 2021). Karena itu, olahraga ini mengenal strategi menyerang dan bertahan (Widodo, 2018). Olahraga ini menuntut pemainnya memiliki kondisi fisik, stamina, teknik, taktik, dan mental yang baik saat memainkannya. Futsal termasuk dalam kategori permainan bola besar yang dalam memainkannya membutuhkan kemampuan fisik serta ketahanan kardiorespirasi yang tinggi.

Pada usia di bawah 12 tahun unsur fisik boleh diberikan salah satunya daya tahan karena daya tahan merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi unsur fisik yang lain. Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang berperan penting dalam permainan futsal, untuk itu pelatih perlu mengetahui seberapa besar kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh atlet. Dalam memberikan pola latihan yang diberikan kepada anak latihan, pelatih SMPN 151 juga harus benar-benar memahami. Hal ini bertujuan untuk mengurangi adanya latihan yang salah sehingga atlet mampu berkembang dan kondisi fisiknya dapat meningkat. Pelatih juga diharapkan mampu mengembangkan model-model latihan dengan bentuk-bentuk permainan.

Di wilayah kota Jakarta Utara terdapat banyak sekolah menengah pertama salah satunya SMPN 151 Jakarta, sekolah ini memiliki banyak prestasi salah satunya di bidang non akademik yaitu futsal. Futsal SMPN 151 Jakarta atau yang dikenal dengan nama futsal "Salisa". Prestasi yang sudah diperoleh: juara 2 disorak Jakarta utara tahun 2012, juara 1 disorak Jakarta utara 2013, juara 3 UPI challenge tingkat nasional pada tahun 2012.

Permasalahan yang terjadi di kondisi siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 151 Jakarta yaitu "Terjadinya Kelelahan Saat Latihan", atlet tidak bisa melakukan atau menyelesaikan 2 jam waktu latihan yang ditentukan oleh pelatih.

Terdapat 9 unsur jasmani yang berhubungan dengan pencapaian prestasi olahraga. Dalam pertandingan antar atlet dengan teknik seimbang sering pada akhirnya kemenangan ditentukan oleh unsur daya tahan (*endurance*). Dapat dikatakan, siapa yang sanggup bertahan lebih lama untuk melanjutkan pertandingan akan keluar sebagai

juara. Saat ini ada tendasi seorang pelatih menerapkan pola latihan yang di tunjukan meningkatkan daya tahan (*munscular endurance*). Daya tahan otot di perlukan untuk menghindari kelelahan berlebih sehingga atlit mampu menjalani waktu pertandingan yang lebih lama.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat di pahami dengan baik serta mengingat terbatas nya waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi masalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini membahas tentang pengaruh Latihan fartlek terhadap peningkatan Vo2max pemeinan futsal
- b. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMP 151 Jakarta sebanyak 12 orang.
- c. Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan Teknik *total sampling*.
- d. Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 151 Jakarta

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah latihan fartlek dapat meningkatkan Vo2 max pada pemain futsal SMP Negeri 151 Jakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di paparkan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Untuk mengetahui apakah latihan fartlek dapat meningkatkan Vo2 max pada pemain futsal SMP Negeri 151 Jakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan apa bila permasalahan dalam penelitian dapat di pecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh studi sarjana di jurusan. Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
2. Dapat menunjukan secara ilmiah bahwa Latihan fartlek dapat meningkatkan Vo2max pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 151 Jakarta.

### **E. Definisi Operasional**

Dalam bagian ini penulisan di kemukakan definisi operasional yang di gunakan atau menjadi kerangka acuan per istilah dalam definisi operasional adalah sebagai berikut:

#### **1. Latihan Fartlek yaitu**

Latihan fartlek merupakan jenis latihan lanjutan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan Menurut Sukadiyanto (2016) Ada dua macam latihan fartlek yaitu latihan fartlek dengan intensitas tinggi dan latihan fartlek dengan intensitas rendah. Metode latihan fartlek dengan intensitas rendah bentuknya lari dengan jalan, jogging, deselingi sprint, dan jalan secara terus menerus, sedangkan

fartlek dengan intensitas tinggi hanya dilakukan dengan cara jogging yang diselingi dengan lari cepat.

## 2. VO2 Max

VO2max adalah volume maksimal O<sub>2</sub> yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O<sub>2</sub>max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Tinggi rendahnya VO2max seseorang berhubungan dengan kemampuan beraktivitas seseorang. Semakin tinggi kadar VO2max seseorang, maka tingkat aktivitasnya semakin tinggi dan tingkat kelelahannya semakin rendah. Dalam penelitian diukur dengan *Balke Test*.