

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang direncanakan dan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan, memperkuat, dan meningkatkan kapasitas fisik, mental, dan sosial seseorang. (Dermawan, 2018). Seperti kita ketahui, Kesehatan menjadi salah satu unsur penting dalam kelangsungan kehidupan manusia. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan kesehatan tetapi juga sebagai ajang kompetisi yang dapat meningkatkan citra dan reputasi suatu negara. Hal ini menjadikan pengembangan prestasi dalam olahraga mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Keberhasilan dalam proses pembinaan futsal disekolah sangat bergantung pada keberadaan ekstrakurikuler karena ekstrakurikuler merupakan pusat pembinaan prestasi di sekolah. Latihan yang direncanakan dan berkelanjutan di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang berpengalaman adalah cara untuk mencapai prestasi.

Futsal sedang mengalami perkembangan pesat di berbagai kalangan masyarakat, termasuk masyarakat umum, dunia pendidikan, dan perkantoran. Permainan telah berkembang dari olahraga rekreasi menjadi olahraga kompetitif yang dimainkan di berbagai event mulai dari regional, nasional, sampai internasional. Kharisma & Mubarak (2020) dalam (Lara, 2022)

menjelaskan bahwa kompetisi tersebut diorganisir dengan tujuan meningkatkan prestasi dalam dunia futsal.

Futsal adalah salah satu permainan invasi dengan lima pemain di setiap tim, yang terkenal dengan kecepatan dan dinamikanya yang tinggi. Lapangan yang relatif kecil membuatnya memiliki sedikit ruang untuk kesalahan. Berbeda dengan sepak bola tradisional, futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit.. Sebagai cabang olahraga besar, futsal tumbuh menjadi alternatif dan populer dengan efisiensi lapangan yang lebih kecil (Zainuddin & Yusuf, 2021) dalam (Lara, 2022).

Bermain futsal memberikan keuntungan pada tingkat kebugaran karena aktivitasnya yang intens, di mana pemain terlibat dalam berbagai gerakan. Gerakan lari ke segala arah menciptakan tingkat ketegangan yang tinggi, menuntut tingkat ketahanan tubuh yang optimal. Dengan memiliki daya tubuh yang optimal, para pemain jadi mampu melaksanakan permainan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Prinsip fundamental dalam bermain futsal meliputi upaya pemain untuk mengontrol bola, melakukan umpan yang presisi, menggiring bola untuk melewati lawan, berusaha merebut bola saat lawan menguasainya, melakukan tendangan dengan tepat ke arah gawang, dan menjaga area mereka agar tidak terbobol oleh lawan (Badaru, 2017). Agar dapat menampilkan permainan futsal dengan baik dan benar, pemain futsal membutuhkan tingkat daya tahan ( $VO_2$  *Max*) yang baik juga.

Daya tahan ( $VO_2 Max$ ) merupakan aspek penting dalam meningkatkan kapasitas bermain futsal selama masa latihan (Sambora & Ismalasari, 2021). Kualitas penguasaan teknik individu dan permainan tim dalam futsal tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis semata, tetapi juga memerlukan pengembangan semua komponen yang diperlukan, terutama daya tahan tubuh ( $VO_2 Max$ ). Tingkat  $VO_2 Max$  dapat mempengaruhi performa individu dalam menjalani berbagai latihan yang diperlukan dalam futsal. Pemain yang memiliki  $VO_2 Max$  tinggi cenderung mampu menyelesaikan latihan dan pertandingan tanpa kelelahan berlebihan, serta dapat melanjutkan aktivitas lainnya dengan lebih baik. (Narlan & Juniar, 2017)

Tingkat  $VO_2 Max$  dan kadar hemoglobin yang tinggi penting bagi pemain futsal karena  $VO_2 Max$  mencerminkan tingkat daya tahan mereka dalam pertandingan. Daya tahan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas tanpa merasa lelah untuk waktu yang lama. (Tangkudung & Puspitorini, 2012).

$VO_2 Max$  adalah ukuran maksimal konsumsi oksigen oleh tubuh, yang mengindikasikan volume oksigen yang dapat digunakan, umumnya diukur dalam liter atau mililiter. Tingkat  $VO_2 Max$  ini menunjukkan kemampuan tubuh dalam menyerap oksigen per unit berat badan dalam satu menit (mililiter/kg/menit). (Ismanda et al., 2017).

*Continuous running* merupakan aktivitas lari yang tidak ada jeda sampai batas waktu tercapai (Purnamasari, 2021). *Continuous running* adalah latihan

yang dilakukan tanpa henti dan tanpa istirahat, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengambil oksigen. Dengan demikian, metabolisme tubuh dapat berjalan lebih efisien. Latihan ini juga membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi). Melakukan *Continuous running* secara rutin dapat meningkatkan kapasitas daya tahan kardiovaskular, yang memperbaiki sirkulasi darah ke dan dari jantung, serta mendukung pencapaian metabolisme optimal. (Hasibuan & Damanik, 2019).

Sekolah dapat menggunakan metode penentuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan minat dan bakat siswa ketika memperkenalkan futsal ke program sekolah. Setiap sekolah umumnya memiliki klub futsal karena minat besar dari siswa, dan ini sering menghasilkan pertandingan di tingkat kota, kabupaten, hingga tingkat yang lebih tinggi. Melalui kompetisi ini, potensi siswa dapat ditemukan dan digunakan untuk memperoleh prestasi yang dapat meningkatkan reputasi sekolah.

Futsal melibatkan unsur aerobik dan anaerobik, membutuhkan pemain yang memiliki daya tahan, kelincahan, kekuatan, dan kecepatan yang optimal. Kelincahan sangat penting untuk menguasai bola baik dalam serangan maupun pertahanan. Kekuatan dibutuhkan untuk teknik seperti tendangan dan umpan, serta untuk menghindari benturan dengan pemain lain. Performa kecepatan yang optimal juga diperlukan karena futsal melibatkan gerakan cepat. Daya tahan menjadi aspek utama dalam futsal, di mana permainan ini seringkali melibatkan berlari, sprint, dan pergerakan intensif sepanjang pertandingan dua

babak masing-masing 20 menit, dengan istirahat 15 menit di antara babak. Oleh karena itu, pemain futsal perlu memiliki daya tahan yang baik untuk dapat bermain secara maksimal. (Rananta, 2017)

Dari pengamatan awal di Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan, teridentifikasi masalah ketika melakukan latihan ataupun pertandingan. Pemain terkadang melewatkan sesi latihan yang diberikan oleh pelatih dengan alasan letih, dan pada saat pertandingan terdapat beberapa pemain yang mudah terlewat oleh pemain lawan akibat kelelahan, untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub> Max* salah satunya dengan latihan *Continuous running*, inilah yang menjadi fokus peneliti untuk meneliti permasalahan tersebut.

Untuk meningkatkan kinerja tim futsal, pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat positif dari latihan *Continuous running* menjadi krusial. Namun, untuk memastikan keefektifan dan kesuksesan latihan tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *Continuous running* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan. Dalam konteks ini, latihan *Continuous running* merujuk pada latihan yang menekankan daya tahan dalam situasi permainan yang realistis.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan penting dan informasi yang berguna bagi pelatih dan siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Tambun Selatan, serta komunitas olahraga secara luas. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek latihan

*Continuous running* terhadap peningkatan daya tahan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pemain futsal dan prestasi tim SMAN 1 Tambun Selatan dalam berbagai kompetisi, baik lokal maupun nasional. Penelitian ini juga dapat membuka pintu bagi penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan teknik latihan daya tahan dan strategi pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan dan keterampilan teknis pemain futsal.

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

### **1. Rumusan Masalah**

Mengingat kendala masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “apakah ada pengaruh latihan *Continuous running* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan?”.

### **2. Batasan Masalah**

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik, tentang masalah dan hasil penelitian, penulis harus membatasi subjek penelitian untuk menjaga agar penelitian tidak menyimpang dari maksud dan sarannya. Pembatasan ini juga dilakukan untuk memudahkan proses penelitian. Batasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Continuous running* Terhadap Peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tambun Selatan”

- b. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang memerlukan peneliti turun langsung ke lapangan untuk melihat tentang pengaruh latihan *Continuous running* terhadap daya tahan pemain futsal.
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan untuk siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: “ untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Continuous running* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini dapat diperoleh beberapa manfaat keuntungan:

#### 1. Secara teori

Hasil penelitian dapat dijadikan tolak ukur untuk pengembangan futsal khususnya latihan daya tahan.

#### 2. Secara praktik

- a. Untuk pemain: Sebagai motivasi dan informasi untuk mendorong mereka dalam meningkatkan daya tahan serta kemampuan latihan keterampilan mereka,

- b. Untuk pelatih: Sebagai referensi untuk menggunakan dalam pembuatan materi latihan daya tahan, terutama untuk meningkatkan daya tahan pemain.
- c. Untuk futsal SMAN 1 Tambun Selatan: Sebagai referensi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik dan mampu bersaing dengan tim sekolah lainnya.

## **E. Definisi Operasional**

Agar judul skripsi ini tidak disalahartikan, peneliti membuat batasan istilah yang lebih mengarah pada penelitian.

### **1. Pengaruh**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2013), pengaruh adalah kekuatan yang ada atau hasil dari orang, benda atau kekuatan gaib lainnya. Namun, pengaruh adalah kekuatan yang kuat dalam penelitian ini datang dari proses latihan *Continuous running* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* yang dilihat dari *pretest* dan *posttest*, yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *Continuous running* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* siswa futsal ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan.

### **2. Latihan**

Latihan menurut (Mylsidayu & Abdullah, 2015) pada dasarnya adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengubah keadaan menuju yang lebih baik,

seperti meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan aspek psikis dari para atlet muda yang sedang dilatih. Dalam konteks penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah *continuous running* yang bertujuan untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub> Max*.

### **3. *Continuous running***

*Continuous running* adalah aktivitas lari yang dilakukan tanpa henti dan tanpa istirahat sampai waktu tertentu. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengambil oksigen, yang pada gilirannya meningkatkan efisiensi metabolisme. Selain itu, *continuous running* juga merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi). (Sukadiyanto, 2005).

### **4. *VO<sub>2</sub> Max***

*VO<sub>2</sub> Max* adalah parameter untuk mengukur daya tahan (*endurance*) (Ismanda, 2017), yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui parameter daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan.

### **5. Futsal**

Futsal menurut (Pamungkas 2013) dalam (Suryadi et al., 2021) adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola, namun dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola.

## F. Profil SMAN 1 Tambun Selatan

SMA Negeri 1 Tambun Selatan berdiri sejak tahun 1984. Merupakan afiliasi dari SMAN 1 Bekasi. Perkembangan sekolah yang begitu cepat diiringi dengan terus meningkatnya baik secara fisik maupun prestasi Akademis (Intrakurikuler) serta Keterampilan siswa (Ektrakurikuler) hal ini membuat animo masyarakat yang tinggal khususnya di Kabupaten Bekasi serta sekitarnya pada umumnya, cukup besar minat untuk dapat menyekolahkan putra-putrinya ke SMA Negeri 1 Tambun Selatan.

<b>Didirikan</b>	1984
<b>Jenis</b>	Negeri
<b>Akreditasi</b>	A
<b>Nomor Pokok Sekolah Nasional</b>	20218351
<b>Kepala Sekolah</b>	H. Sayoga. S.Pd, M.M
<b>Jumlah kelas</b>	13 Kelas (X), 14 Kelas (XI), 9 Kelas (XII MIA), 4 Kelas (XII IPS)
<b>Jurusan atau peminatan</b>	<a href="#">MIPA</a> dan <a href="#">IPS (Kurikulum 2013)</a>
<b>Rentang kelas</b>	X - XII
<b>Kurikulum</b>	<a href="#">Kurikulum 2013</a> <a href="#">Kurikulum Merdeka</a>
<b>Jumlah siswa</b>	+/- 1000
<b>Status</b>	<a href="#">Sekolah Bertaraf Internasional</a>
<b>Lokasi</b>	Jl. Kebon Kelapa No.02 Tambun Selatan, <a href="#">Kabupaten Bekasi</a> , <a href="#">Jawa Barat</a> ,  <a href="#">Indonesia</a>

<b>Tel./Faks.</b>	021 88325613 / 021 88325543
<b>Situs web</b>	<a href="https://www.smantas.sch.id">https://www.smantas.sch.id</a>
<b>Surel</b>	info@smantas.sch.id

## **VISI dan MISI SMAN 1 TAMBUN SELATAN**

### **VISI**

Menjadikan SMAN 1 Tambun Selatan Unggul dalam prestasi yang berdaya saing internasional dengan dilandasi Iptek dan Imtaq.

### **MISI**

1. Menyelenggarakan Sistem pembelajaran program reguler dan program cerdas istimewa/akselerasi yang mengedepankan imtaq dan iptek
2. Melaksanakan sistem pembelajaran yang berbasis ICT dan bilingual
3. Melaksanakan pengembangan SDM guru/karyawan yang berorientasi kebutuhan, perkembangan teknologi dan peningkatan daya saing
4. Menyediakan sarana prasarana pendidikan berbasis ICT dan berstandar nasional/internasional
5. Melaksanakan pengembangan dan pemberdayaan potensi siswa yang mengacu pada mutu, prestasi, dan peningkatan kompetensi
6. Melaksanakan kerjasama dengan lembaga terkait dalam dan luar negeri dalam rangka mengembangkan kemitraan strategis dan akselerasi mutu pendidikan

7. Melaksanakan pelayanan administrasi sekolah yang mengutamakan kecepatan, ketepatan, dan kepuasan stakeholder sekolah
8. Membangun kebersamaan, kekeluargaan, dan keharmonisan warga sekolah
9. Membangun keluhuran akhlak mulia dan budi pekerti warga sekolah
10. Menciptakan sistem dan mekanisme kerja sekolah yang professional

#### **Prestasi 5 Tahun Terakhir Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambun Selatan**

1. Juara 3 Sari Roti di Town 2023
2. Juara 3 Psycholog UNISMA 2023
3. Juara 2 Bapopsi semacem O2SN Kabupaten 2023
4. Juara 2 NESC acara 9 di GOR Grand Wisata 2023
5. Juara 1 LPI liga pelajar Kabupaten Bekasi 2023
6. Juara 2 ITENAS Univ di Bandung 2024
7. Juara 3 BINUS Bekasi lapangan Binus nya 2023