

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah sesuatu yang harus dilakukan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran fisik, kesegaran mental, dan keterlibatan dalam pekerjaan, yang dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain, olahraga juga dapat digunakan sebagai cara bagi individu, kelompok, negara, dan bangsa untuk mempertahankan prestasi. Salah satunya yaitu olahraga futsal.

Futsal ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceraini, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah piala dunia tahun 1930. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa portugis) atau *futbol sala* (bahasa spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan futsal yang futsal yang mendunia hingga sekarang (Murhananto, 2009).

Futsal adalah 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 (Aliza, 2014). Futsal adalah olahraga dalam ruangan intensitas tinggi di

mana sprint pendek dan perubahan arah alternatif dengan jangka waktu istirahat yang singkat untuk permainan yang agak lama. Futsal dimainkan 5 lawan 5 termasuk kiper di lapangan indoor berukuran 40 x 20 m, serta waktu bermain adalah 2 x 20 menit dengan istirahat antara pergantian jam dan permainan dihentikan saat bola keluar dari lapangan, oleh karena itu waktu yang dilakukan untuk bermain futsal sekitar 75-85% Lebih lama dari 40 menit (Väkäkoitti, 2017). Sehingga dalam olahraga ini pemain futsal harus memiliki kelincahan untuk berpindah posisi satu ke posisi yang lainnya dan juga harus mempunyai daya tahan respirasi yang bagus hal ini erat kaitannya dengan kapasitas vital paru-paru.

Para pemain futsal sekarang lebih memprioritaskan teknik dasar daripada meningkatkan daya tahan, terutama daya tahan VO2Max. Teknik dasar memang penting, tetapi peningkatan keterampilan dalam permainan futsal bergantung pada daya tahan VO2Max. Daya tahan adalah syarat awal dan dasar dari latihan untuk mencapai prestasi. Kondisi fisik seseorang adalah dasar untuk kinerja dan kemampuan tubuh yang dibutuhkan oleh seorang atlet. (Subarjah, 2013).

Irawadi (2014) mengemukakan bahwa “kondisi fisik akan diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga”, Selanjutnya adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Irawadi (2014) yaitu: “1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, dan 4) kelentukan”. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, sangatlah penting untuk dikuasai seorang olahragawan terutama pemain sepakbola seperti daya tahan, dengan kata

lain daya tahan harus dilatih agar dapat mencapai prestasi terbaik. Salah satu daya tahan yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam bermain futsal adalah daya tahan aerobik. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012) mengemukakan bahwa “daya tahan dibagi menjadi 2 kelompok (1) daya tahan umum (2) daya tahan lokal”. Daya tahan umum sering dipahami sebagai daya tahan aerobik, yaitu kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau kinerja fisik dalam waktu yang relatif lama dan daya tahan lokal dipahami sebagai kemampuan sekelompok kecil otot untuk mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang berulang atau kerja otot yang relatif lama. Dari penjelasan di atas adapun usaha yang dapat dilakukan dalam usaha peningkatan kondisi fisik dan daya tahan yaitu dengan melakukan latihan secara continuous, terarah dan terprogram. Umar (2014) “latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Max seperti: circuit training, interval training, continuous fast running, hollow sprint dan fartlek. Namun apapun bentuk latihan yang akan digunakan dan yang paling penting untuk diperhatikan adalah latihan yang digunakan harus mencapai ambang rangsang VO<sub>2</sub>Max, karena semua metode latihan tersebut harus konsisten dan sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai.

Latihan *fartlek* atau “*Speed play*” yang di ciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia merupakan latihan daya tahan yang bertujuan untuk membangun, memulihkan, atau memelihara suatu kondisi tubuh seseorang yang memerlukan daya tahan. Menurut Sukadiyanto (2011) 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. Metode latihan *interval ekstensif* dalam penerapannya dilakukan dengan cara intensitas latihan rendah-sedang, dengan denyut nadi sekitar 170x/ menit atau lebih rendah, repetisi latihan banyak, intervalnya dilakukan dengan singkat dan diberikan dengan jumlah set atau seri yang banyak, jarak latihan sampai 800 meter, 100 meter, 1200 meter (Sidik et al., 2019). Latihan tersebut merupakan bentuk metode latihan yang dapat digunakan untuk semua cabang olahraga dan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kondisi fisik. Dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan sedemikian rupa dapat meningkatkan sistem aerobik sebagai sistem energi utama, maupun sistem anaerobik sebagai sistem utama atau mengembangkannya secara seimbang sehingga kemampuan fisik secara bertahap meningkat.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari observasi dan wawancara, peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan diperlukannya pembinaan daya tahan tubuh dikarenakan cepat mengalami kelelahan pada saat pertandingan maupun latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* terhadap tingkat VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan.

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

### **1. Rumusan Masalah**

Peneliti perlu merumuskan permasalahan setelah mengidentifikasi dan menetapkan batasan masalah untuk penelitian ini sehingga penelitian dapat focus pada tujuannya yang spesifik. Untuk mempermudah analisis masalah secara keseluruhan, masalah dirumuskan secara khusus sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Fartlek* dapat meningkatkan VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?
2. Apakah latihan *Interval Ekstensif* dapat meningkatkan VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?
3. Manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan VO2Max antara latihan *Fartlek* atau latihan *Interval Ekstensif* pada peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?

### **2. Batasan Masalah**

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik, maka peneliti membatasi masalah ini sebagai berikut :

- a) Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* terhadap peningkatan VO2Max pemain futsal.
- b) Populasi dan sampel hanya diperuntukan untuk peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan.

- c) Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling*.
- d) Penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Tambun Selatan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai, berdasarkan rumusan masalah diatas, adalah :

- a) Ingin mengetahui apakah latihan *Fartlek* dapat memengaruhi peningkatan VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?
- b) Ingin mengetahui apakah latihan *Interval Ekstensif* dapat memengaruhi peningkatan VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?
- c) Metode mana yang lebih efektif antara latihan *Fartlek* dan latihan *Interval Ekstensif* untuk meningkatkan VO2Max peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan?

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut :

#### **1) Manfaat praktis**

- a) Bagi pelatih, dapat mengetahui peningkatan daya tahan dari metode latihan *fartlek* dan *Interval Ekstensif* berpengaruh terhadap daya tahan (VO2Max).

- b) Bagi peserta latih, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan daya tahan (VO<sub>2</sub>Max) untuk peserta latih.

## 2) **Manfaat Teoritik**

- a) Hasil penelitian dapat dijadikan tolak ukur untuk pengembangan futsal khususnya latihan daya tahan.
- b) Dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan dan juga bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari interpretasi yang salah, penulis menjelaskan mengenai istilah-istilah :

### **1. Latihan**

Latihan berasal dari kata “*training*”, yaitu suatu proses peningkatan kemampuan berolahraga yang mencakup materi teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan, dan prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur untuk mencapai tujuan latihan dalam waktu yang tepat (Kurniawan & Mylsidayu, 2015).

### **2. *Fartlek***

Gotta Roamer dari Swedia menciptakan latihan *fartlek*, yang dikenal sebagai permainan kecepatan. *Fartlek* adalah sistem latihan daya tahan yang

dirancang untuk meningkatkan, memperbaiki, atau mempertahankan kondisi tubuh seseorang. Ini berguna untuk semua jenis olahraga, terutama yang membutuhkan daya tahan tubuh (Almy and Sukadiyanto 2014).

### **3. *Interval Ekstensif***

Intensitas, jumlah repetisi, jumlah set, dan periode istirahat yang terjadwal dalam metode latihan *interval ekstensif* serupa dengan yang digunakan dalam metode latihan *interval* pada umumnya. Jadi pelaksanaan metode interval ekstensif yaitu dengan banyaknya pengulangan (repetisi) latihan, maka secara fisiologis akan mempengaruhi tingkat fungsi dari organ tubuh seperti jantung, paru serta pembuluh darah terhadap beban kerja yang dilakukan. Dengan demikian diharapkan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan kemampuan daya tahan, yang dimaksud disini adalah daya tahan aerobik (Astuti et al. 2020).

### **4. VO2 Max**

VO2max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per-satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO2max (Suranto 2008).