

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kegiatan yang sangat digemari. Belakangan ini banyak masyarakat yang melakukan kegiatan kebugaran jasmani untuk berbagai keperluan. Kebanyakan aktivitas kebugaran berbasis komunitas merupakan kegiatan kebugaran masih ringan. Untuk menjelaskan pentingnya kebugaran jasmani, Ada beberapa pendapat dari para ahli atau pakar kebugaran. Kondisi fisik atau kebugaran merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Komponen yang tidak mudah dipisahkan. peningkatan yang baik dan pemeliharaan. Komponen kondisi tubuh juga disebutkan, meliputi : kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, Koordinasi, keseimbangan dan akurasi. Kesehatan fisik juga penting bagi anak usia sekolah agar mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari, baik di dalam maupun di luar sekolah. Prestasi olahraga adalah penampilan terbaik seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan setelah melalui banyak latihan dan uji coba dalam waktu yang lama. Setiap atlet ingin mencapai apa yang mereka inginkan dan capai selama pertandingan. Prestasi olahraga yang luar biasa juga sangat penting bagi Indonesia karena dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional.

Permainan futsal merupakan sejenis permainan bola dengan lima anggota pada setiap dua tim yang berperan sebagai pemain. Tujuannya adalah untuk mengarahkan bola untuk masuk ke gawang milik lawan dengan melakukan kontrol bola menggunakan kaki Anda. Kedua tim juga bisa

mempunyai pemain pengganti selain kelima pemain utama. Berbeda dengan permainan sepak bola dalam ruangan lain, batas dari lapangan futsal bukan menggunakan jaring ataupun papan, namun garis. Terdapat sejumlah nama lain dari olahraga futsal, seperti “futsal” yang merupakan istilah dari bahasa Portugis atau Spanyol yakni *futbol* yang berarti “sepak bola” dengan *sala* yang bermakna “dalam ruangan”.

Menurut (Mulyono, 2022) “Futsal ialah suatu cabang olahraga yang termaksud berbentuk permainan bola besar. Pada dasarnya, sepak bola futsal yang dilakukan dalam ruangan ini merupakan olahraga tim yang dinamis”. Kepopuleran permainan bola futsal diawali pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di daerah Montevideo, Uruguay. Permainannya yang dianggap unik akhirnya menarik perhatian masyarakat Amerika Serikat, khususnya daerah Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam game ini ditampilkan dalam gaya pemain Brasil yang terkenal di dunia di luar lapangan besar. Sekarang, permainan bola futsal seluruh dunia berada dalam perlindungan asosiasi bernama *Fédération Internationale de Football Association*, mulai benua Eropa, ke benua Amerika daerah tengah lalu utara, hingga benua Afrika.

Di tahun 2002, permainan bola futsal memasuki Indonesia dan baru resmi diakui saat Indonesia ditunjuk oleh *Asian Football Confederation* (AFC) sebagai pelaksana babak final kejuaraan Futsal tingkatan Asia yang bertempat di Kota Jakarta. Kompetisi futsal musiman Indonesia awalnya bernama Indonesian Futsal League (IFL) dan Indonesian Women's Futsal League (LFWI). Lalu di tahun 2015, terjadi perubahan nama pada IFL Pro Futsal League (PFL), sementara LFWI juga berubah nama menjadi *Women Pro*

Futsal League (WPFL).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah wadah pembinaan yang bertempat di sekolah dengan maksud melakukan pengembangan bakat juga minat dari siswanya, terkhusus dalam lingkungan keolahragaan. Ekstrakurikuler olahraga sendiri adalah pelaksanaan aktivitas berolahraga di luar jam pelajaran tatap muka baik itu di luar ataupun di sekolah dengan tujuannya guna memperlebar wawasan dan keterampilan, meningkatkan nilai pengetahuan dan keterampilan olahraga serta menerapkannya. Di samping kegunaannya sebagai wadah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharap juga mampu memupuk prestasi serta memberi pengaruh pada kebugaran jasmani siswa agar peserta didik akan senantiasa dalam kondisi bersemangat, aktif dan bugar ketika menjalani kegiatan belajar di sekolah. Apabila kondisinya baik, pembelajaran dapat terlaksana dengan tepat sesuai dengan ekspektasi tujuan pembelajaran.

Belakangan ini banyak ditemukan anggota masyarakat yang melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan tujuan bervariasi, membuat kegiatan ini menjadi populer di masyarakat. Mayoritas masyarakat melakukan kegiatan kebugaran jasmani yang bersifat ringan. Sementara, terdapat banyak penjelasan terkait definisi Kebugaran Jasmani.

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik, baik perbaikan ataupun pemeliharaan, terdiri dari sejumlah komponen yang membentuk sebuah kesatuan utuh dan tidak bisa begitu saja terpisahkan. Cakupan komponen dari kondisi fisik itu sendiri adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, daya lentur, daya otot, keseimbangan, ketepatan, dan kelincahan.

Komponen yang dikandung aktivitas kebugaran jasmani salah satunya ialah Latihan tabata, sehingga *tabata Training* butuh untuk dilakukan agar kebugaran jasmani dapat terlatih. Bab selanjutnya akan membahas Latihan tabata dengan lebih mendalam. Terdapat jenis olahraga yang memiliki tujuan prestasi seperti cabor voli, futsal, sepak bola, basket, atletik, dan sebagainya di mana menekankan pada pencapaian prestasi khusus cabang-cabang tersebut. Dalam konteks penelitian kali ini, pembahasan akan dilakukan lebih dalam pada pencapaian prestasi olahraga cabang futsal.

Dalam penelitian yang lebih mendalam, para peneliti dapat mengevaluasi pengaruh metode tabata terhadap daya tahan pada pemain futsal profesional dalam berbagai aspek, seperti ketepatan passing dalam situasi tertentu seperti saat menyerang atau bertahan, dan bagaimana latihan ini dapat meningkatkan koordinasi dan pemahaman antara pemain dalam tim. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain mereka.

Dalam kesimpulannya, penting bagi para peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih terperinci dan mendalam tentang pengaruh metode tabata terhadap daya tahan tubuh pada siswa. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya latihan ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada pemain futsal, dan juga memberi informasi yang memiliki kegunaan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

Judul penelitian yang penulis pilih ini memiliki permasalahan masih

banyak ditemukan siswa yang masih kurang dalam kondisi fisik yang menyebabkan badan menjadi lebih cepat lelah mengurangi performa pada pemain futsal sehingga bola tidak sampai pada sesama pemainnya serta banyak passing yang tidak sesuai arah *passing* yang membuat lawan berkesempatan membuat peluang dan gol, sedangkan dalam olahraga futsal *fisik* sangat diutamakan untuk membangun serangan dengan cepat dan menciptakan peluang untuk mencetak gol, sebab itu sangat dibutuhkan *daya tahan* guna meningkatkan performa individu masing-masing siswa dalam bermain futsal.

Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, peneliti mencoba latihan metode tabata training pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA PLUS PGRI CIBINONG.

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

Penulis akan melakukan pembatasan masalah pada pengaruh metode tabata terhadap daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA PLUS PGRI CIBINONG, supaya pembahasan akan lebih berfokus dengan masalah yang diangkat tidak terlalu meluas sehingga mampu dengan baik dipahami.

2. Rumusan Masalah

Berdasar paparan latar belakang dan batasan masalah di atas, selanjutnya penulis akan menetapkan rumusan masalah yang hendak digunakan dalam penelitian.

Berkenaan dengan rumusan permasalahan penelitian ini ialah bagaimana pengaruh metode tabata terhadap daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA PLUS PGRI CIBINONG.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang harus dipenuhi, sebagai tolak ukur yang harus dicapai dalam kegiatan penelitian. Maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui berapa besar “pengaruh metode tabata terhadap daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA PLUS PGRI CIBINONG”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu :

1. Secara teoritis,

Harapannya, hasil dari penelitian ini mampu menyumbangkan informasi bagi pelatih maupun pemain dalam melakukan penanganan latihan futsal terkhusus dalam peningkatan daya tahan (*endurance*).

2. Secara praktis,

1. Untuk Pelatih sebagai data dalam pelaksanaan evaluasi program yang sudah dijalankan bersamaan dengan program yang hendak diberlakukan.
2. Untuk Pemain agar mendapatkan pemahaman atas urgensi melakukan latihan yang baik demi tercapainya prestasi tinggi.

E. Definisi Operasional Variabel

Guna menghindari salah arti terkait judul skripsi, peneliti membuat batasan istilah yang mengarahkan pada penelitian yang akan dilakukan ini.

1. Pengaruh

Definisi dari “pengaruh” apabila diamati dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (Rahayu & Sidiqin, 2019) ialah daya yang ada atau muncul dari

suatu benda maupun orang yang turut serta mencetak kepercayaan, perbuatan, hingga watak dari seseorang.

2. Latihan

Dikutip dari Mylsidayu dan Kurniawan (2015), Latihan merupakan kata yang berasal dari “exercise”, yang bermakna sebagai perangkat utama dalam proses latihan sehari-hari guna mendongkrak kualitas keberfungsian organ tubuh manusia dan membuat atlet semakin terbantu untuk menyempurnakan gerakan.

Menurut Harsono (Mustafa et al., 2023) latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.