

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini telah berkembang dengan pesat, kebutuhan akan fisik, psikis, mental dan sosial dapat terpenuhi melalui kegiatan olahraga. Hal ini merujuk pada suatu pertandingan olahraga yang menyajikan tontonan menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Selanjutnya adanya olahraga memberikan dampak dalam membantu perkembangan klub, sekolah olahraga, pusat kebugaran, dan Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi (Marsheilla Aguss et al., 2022).

Futsal merupakan salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini selain sepak bola (Setiawan et al., 2021). Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan.

Dengan berolahraga secara teratur, maka dapat meningkatkan kebugaran sehingga menjadi lebih sehat dan bugar. Dengan begitu apabila seseorang kurang dalam melakukan olahraga, maka menyebabkan penurunan terhadap kondisi fisik (Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yaitu; 1. *Passing*, 2. *Control*, 3. *Shooting*, & 4. *Dribbling*. Latihan teratur diperlukan untuk memungkinkan pemain melakukan teknik dasar dengan baik. Karena tingkat kualitas yang berbeda dari para pemain, perlu juga untuk melakukan pelatihan yang tepat untuk para pemain. Terakhir adalah komitmen dan kedisiplinan para pemain saat berlatih untuk mengikuti rencana latihan yang akan diberikan pelatih nantinya. Hingga saat ini pun prestasi di cabang olahraga futsal Indonesia bisa dibilang masih yang terbaik meskipun atlet-atlet berbakat dari negara lain sudah mulai bermunculan sehingga atlet-atlet dari Indonesia mempunyai perlawanan yang sangat ketat dengan negara lain. Dalam hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki potensi di cabang olahraga futsal. Akan sangat sayang sekali apabila prestasi yang sudah dicapai sampai saat ini tidak diperjuangkan atau dipertahankan dengan baik dan harus benar-benar dikembangkan lebih lanjut.

Menyadari bahwa prestasi di sekolah juga dapat disalurkan melalui prestasi di bidang olahraga, melalui prestasi olahraga siswa dapat mengembangkan bakat olahraganya secara terarah. Dalam kegiatan ini siswa akan belajar bagaimana bekerjasama dengan tim, bagaimana caranya untuk kerja keras mendapatkan sesuatu yang diinginkan dalam persaingan yang sportif, bagaimana menyikapi sebuah kemenangan dan kegagalan. Menurut Hamalik (2001) dalam (Gou et al., 2021), mengemukakan bahwa guru dituntut untuk menciptakan kondisi belajar yang kondusif, sehingga di dalam proses belajar mengajar, guru harus memiliki strategi agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien. Siswa

merupakan suatu komponen dalam proses pendidikan, berhasil atau tidaknya suatu proses pendidikan bergantung pada keadaan, kemampuan dan tingkat perkembangan siswa itu sendiri (Gou et al., 2021).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada saat observasi latihan praktik langsung dilapangan tentang materi permainan futsal, peneliti menemukan banyak siswa yang kurang baik pada daya tahannya. Sehingga siswa tidak dapat melakukan permainan dengan waktu yang cukup lama.

Dalam permainan futsal teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh siswa sangatlah penting, seperti *passing*, *control*, *shooting*, *dribbling*. Akan tetapi dari beberapa teknik dasar dalam olahraga futsal, ada hal yang lebih penting yaitu: daya tahan. Kenapa daya tahan dikatakan lebih penting, karena di butuhkannya pemain yang mempunyai daya tahan yang begitu baik dalam bermain futsal, Ketika pemain yang mempunyai daya tahan lemah akan mengakibatkan kesalahan dalam sebuah pertandingan. Daya tahan sangat penting terutama pada saat menerima serangan dan saat melakukan serangan balik, daya tahan tidak cukup hanya dengan Latihan biasa saja. Dibutuhkan aspek lain dalam mempertahankan daya tahan antara lain *endurace*. *Endurance* merupakan salah satu faktor kemampuan dasar kondisi fisik yang sangat penting dan menentukan prestasi bagi cabang olahraga. (Zulbahri, 2019) mengatakan pentingnya memperhatikan tingkat daya tahan jantung dan pernafasan atlet karena atlet merupakan generasi masa depan yang akan membangun bangsa untuk lebih baik kedepannya.

Menurut (Irvan1 et al., 2018) Seseorang yang memiliki daya tahan paru dan jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Banyak kegiatan dalam melatih daya tahan jantung dan paru- paru yang dapat dilakukan antara lain *high intensity interval training*. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan *VO2Max*, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/KgBB/menit.

Menurut (Yunus et al., 2022) Dalam peningkatan *VO2Max* banyak metode latihan yang dapat dilakukan, diantaranya *fartlek (speed play running)*, *continous tempo running*, *interval tempo running*, dan lain sebagainya. Untuk melatih daya tahan peneliti akan memberi metode latihan yang berupa *high intensity interval training*, *high intensity interval training (HIIT)* didefinisikan sebagai latihan yang terdiri dari beberapa siklus dalam durasi yang pendek atau sedang dan intensitas yang tinggi dan tiap siklusnya diselingi dengan waktu istirahat berupa latihan intensitas ringan. Berbagai macam latihan yang dapat dilakukan menggunakan *HIIT* di antaranya adalah berjalan, berlari, bersepeda, menaiki tangga, dan renang (A. R. Nugraha & Berawi, 2017) dalam (Wibowo et al., 2019).

Dilihat dari kenyataan di lapangan yang dilakukan peneliti di Ekstrakurikuler Futsal SMK PGRI 15 Jakarta, bahwasannya penulis masih melihat banyaknya pemain yang masih kekurangan terhadap daya tahan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dan dilakukan *bleep test* dengan Pembina ekstrakurikuler futsal, bahwa pemain cukup aktif dan cukup bagus dalam daya

tahannya dan hanya ada 10 pemain dari 30 pemain ekstrakurikuler futsal yang masih memiliki daya tahan yang begitu lemah. Hal ini di lihat dari latihan yang belum begitu sempurna dan masih menggunakan metode lama. Jadi metode *high intensity interval training* belum pernah di terapkan pada kegiatan ini sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui metode latihan *high intensity interval training* bagi para pemain Ekstrakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta”**

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan masalah

Dari latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, maka agar penelitian ini lebih spesifik dan tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Perlu dilakukan pembatasan masalah sebagaimana mestinya, untuk memudahkan langkah-langkah dalam penelitian.

Dalam hal ini, peneliti hanya melakukan penelitian dengan ruang lingkup sebagai berikut :

- a. Fokus Penelitian ini hanya meneliti “Pengaruh Latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta”

- b. Penelitian ini dilakukan dengan populasi serta *sample* yang ada pada atlet ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 15 Jakarta
- c. Penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 2 bulan

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka yang menjadi penelitian adalah Pengaruh untuk meningkatkan *VO2Max* dengan metode Latihan *High Intensity interval training*. Untuk itu yang menjadi pertanyaan penelitian yaitu: “Bagaimana Pengaruh dari Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Hasil *VO2max* Pada Atlet Futsal Ekstrakurikuler SMK PGRI 15 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah: “Untuk Mengetahui Pengaruh Dari Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Atlet Ekstakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka dari penelitian inidapat diambil beberapa manfaat yang dapat diperoleh antara lain:

1. Manfaat Teoritis:

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah manfaat yang diambil untuk mendapatkan teori baru tentang Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Untuk Meningkatkan *Vo2Max* Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta. Sehingga dapat menambah wawasan untuk dapat dijadikan metode baru di bidang olahraga futsal pada umumnya, baik oleh peneliti ini maupun peneliti lainnya. Penelitian ini bermanfaat juga untuk menambah kadar oksigen di dalam tubuh. Mengetahui Upaya Meningkatkan *Volume Oksigen Max (VO2Max)* Melalui Latihan *HIIT (High Intensity Interval Training)* Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMK PGRI 15 Jakarta, menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan Teknik-teknik terutama pada daya tahan tubuh.
- b. Bagi pelatih. Sebagai masukan untuk pelatih agar lebih meningkatkan kadar oksigen di dalam tubuh melalui Metode Latihan HIIT (*High Intensity interval training*) sehingga menghasilkan daya tahan yang maksimal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Konseptual

Menurut Driver 2013 Dalam (Hernawan et al., 2021) HIIT berdasarkan penelitian terdahulu. HIIT dikenal juga dengan istilah interval training (IT) adajuga yang menyebutnya sprint interval training (SIT) yang merupakan metode latihan dengan intensitas tinggi dengan jumlah *set* dan *repetisi* serta jumlah waktu pemulihan atau istirahat yang sudah ditentukan dengan rentang waktu antara 5-10 detik atau 5-10 menit serta waktu pemulihan/istirahat yang lama pula.

2. Definisi Operasional

HIIT menerapkan prinsip interval pendek dengan intensitas tinggi serta mengerahkan energi yang besar dengan masa istirahat aktif yang pendek. Latihan HIIT memiliki ciri khas tersendiri yaitu pergerakan yang sangat cepat dan berat dengan intensitas tinggi di selingi dengan waktu istirahat yang pendek untuk pemulihan atau *recovery*. Latihan HIIT merupakan latihan secara efisien dengan waktu yang sangat pendek yang diklasifikasikan sebagai latihan *aerobic* dan *anaerobik* serta memiliki istilah lain yaitu *sprint interval training* (SIT). Berdasarkan pengertian HIIT dari beberapa penelitian terdahulu maka penulis menyimpulkan bahwa latihan HIIT merupakan metode latihan efisien dan efektif dengan waktu yang sangat cepat dengan interval istirahat yang sebentar dengan intensitas tinggi.