

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas. Salah satu Pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari observasi dan wawancara, Atlet Futsal U-17 FURY Futsal *Academy* Kota Bekasi masih diperlukan pembinaan kondisi fisik dikarenakan cepat mengalami kelelahan pada saat pertandingan maupun latihan. Dalam permainan futsal ini tidak hanya memiliki taktik, tehnik dan mental, sebagai seorang pemain futsal Apabila ingin menjadi atlet harus dapat memiliki tingkat intensitas daya tahan umum (*endurance*) yang tinggi dan baik. Kondisi seperti ini harus menjadi bahan perhatian bagi setiap pelatih untuk dapat mengamati setiap kondisi fisik atlet yang dapat berpengaruh pada setiap atlet yang melakukan latihan atau pertandingan, dan akan mengalami penurunan apabila atlet kurang istirahat serta pola makannya yang tidak teratur dan kurang baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud menguji kembali dengan judul “**Pengaruh metode latihan *fartlek* terhadap daya tahan tubuh pada atlet yang mengikuti Fury Futsal Academy**”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya variable penelitian yang lebih luas, maka peneliti membatasi masalah ini hanya pada:

Masalah yang diteliti adalah pengaruh metode latihan *Fartlek* terhadap daya tahan tubuh pada atlet futsal U-17 Fury Futsal *Academy* Kota Bekasi

2. Rumusan Masalah

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *fartlek* berpengaruh terhadap daya tahan tubuh pada atlet futsal U-17 Fury Academy Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah latihan *fartlek* berpengaruh terhadap daya tahan tubuh pada atlet futsal U-17 Fury Academy Kota Bekasi

D. Manfaat Penelitian

Pada saat peneliti melakukan penelitian, ada beberapa hasil penelitian yang akan dilakukan dan dilaksanakan dapat diharapkan untuk memberikan manfaat sebagian berikut:

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui peningkatan daya tahan dari metode latihan *fartlek* pada atlet futsal Fury Futsal Academy U-17

- b. Bagi atlet, hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan daya tahan atlet.

2. Manfaat Teoritik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh metode latihan *Fartlek* terhadap daya tahan tubuh.
- b. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan dan referensi untuk penelitian selanjutnya

E. Definisi Operasional

Dalam definisi, seseorang memiliki pemikiran dan pendapat tentang suatu istilah yang sering didengar dan dilihat dalam pendapatnya tidak sama, sehingga sering menimbulkan kesalahpahaman antara pendapat masing-masing seseorang. Oleh sebab itu dalam menghindari hal tersebut, maka peneliti dalam penelitiannya hanya memberikan istilah tentang definisi tersebut. Adapun beberapa istilah sebagai berikut:

1. Daya tahan

(Apta Mylodayu, 2016:138) daya tahan kemampuan kerja otot atau organ tubuh secara kontinyu dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

a. Latihan *fartlek*

(Apta Mylsidayu, 2016:146) metode *fartlek* adalah metode latihan endurance yang memainkan speed. Menurut peneliti, metode latihan *fartlek* adalah program latihan untuk menaikkan daya tahan tubuh dengan kecepatan.

2. Anggapan Dasar dan Hipotesis

a. Anggapan Dasar

Menurut Winarno Surakhmad, anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik dan setiap penyidik dapat merumuskannya (Suharsimi Arikunto, 2013 : 104).

Pada hakikatnya futsal yang dikenal sebagai bola kaki atau cabang yang dimainkan dengan menggunakan kaki dan dimainkannya dengan cara memberhentikan, menggiring, menendang dan pada penjaga gawang untuk menangkap bola, taktik dan strategi yang digunakan pada permainan futsal adalah menyerang dan bertahan. Futsal dimainkan 2 regu yang masing-masing regu terdapat 5 pemain, tujuan permainan untuk menembus bola ke gawang.

Dalam permainan futsal ini tidak hanya memiliki taktik, tehnik dan mental, sebagai seorang pemain futsal apabila ingin menjadi

atlet harus dapat memiliki tingkat intensitas daya tahan tubuh yang tinggi dan baik. Kondisi seperti ini harus menjadi bahan

Perhatian bagi setiap pelatih untuk dapat mengamati setiap kondisi fisik atlet yang dapat berpengaruh pada setiap atlet yang melakukan latihan atau pertandingan, dan akan mengalami penurunan apabila atlet kurang istirahat serta pola makannya yang tidak teratur dan kurang baik. Oleh karena itu, dilakukanlah tes dengan menggunakan bleep test, untuk mengetahui tentang daya tahan tubuh yang dimiliki oleh atlet tersebut. Dilakukannya tes ini diharapkan mampu memberikan peningkatan yang optimal bagi perkembangan, pertumbuhan dan fisik atlet melalui bleep test ini. Bleep test akan menjadi ukuran kebugaran tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh atlet.

b. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010 : 4).

1. Terdapat pengaruh metode latihan fartlek terhadap daya tahan tubuh pada atlet yang mengikuti futsal di Academy Fury U-17.
2. Metode latihan fartlek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan tubuh pada atlet yang mengikuti futsal di Academy Fury U-17