

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga datang dari Bahasa Perancis Kuno *desport* yang bermakna kesenangan. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot- otot yang ada di dalam tubuh manusia, para ahli merekomendasikan untuk melakukan 20 sampai 30 menit aktivitas aerobik tiga kali atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali dalam seminggu.

Dari banyak cabang olahraga, futsal merupakan olahraga yang dingemari oleh masyarakat terutama anak muda zaman sekarang. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam

perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya di tahun 1984.

Sedangkan olahraga futsal di Indonesia untuk saat ini sudah cukup berkembang dan banyak peminatnya. Olahraga futsal sendiri mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1998-1999. Sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi sejarah futsal Indonesia dimulai pada tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian Football Confedration*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta. Di beberapa daerah di Indonesia olahraga futsal berkembang dengan baik, salah satunya di Kota Jambi. Kota Jambi sendiri telah memiliki Asosiasi Futsal, bahkan kepengurusannya telah dilantik. Dengan adanya asosiasi ini potensi yang ada bisa terakmodir. Banyaknya event-event futsal di Kota Jambi membuat olahraga ini sangat diminati antara lain oleh para pelajar. Salah satunya pelajar yang ada di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

*Fartlek* merupakan salah satu bentuk latihan yang mengombinasikan berbagai kecepatan atau jenis lari yaitu lambat, cepat, berkelok-kelok, naik turun tangga, lompat, atau loncat. Agar tubuh sehat dan menjaga kelenturan, keaktifan tubuh, kekuatan otot dan kelincaan tubuh. *Fartlek* biasanya dilakukan di alam terbuka, dimana ada bukit-bukit, semak belukar, selokan untuk dilewati dan sebagainya.

VO<sub>2</sub>Max adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan (Sukadiyanto, 2011: 83).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa  $VO_2\text{Max}$  dapat diukur dengan banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit (ml/kg/min). Dalam olahraga futsal setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik. Pemilihan metode latihan yang tepat juga sangat menentukan dalam peningkatan  $VO_2\text{Max}$  pemain futsal. Latihan *Fartlek* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2\text{Max}$ .

Berdasarkan hasil observasi di Tim Futsal SMAN 8 Kota Jambi total 20 siswa/pemain masih banyak pemain yang belum memiliki  $VO_2\text{Max}$  yang tidak sesuai standar karena terlihat saat mereka melakukan pertandingan. Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pemain lebih mengatur pola hidup dengan tidur teratur maupun makan dengan 4 sehat 5 sempurna agar mampu menunjang kondisi fisik dalam melakukan olahraga Futsal. Berdasarkan uraian diatas dalam penyusunan skripsi ini penulis mengambil judul : “Pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan  $VO_2\text{Max}$  Pemain Futsal SMAN 8 Kota Jambi”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Tidak terlaksananya dengan baik program latihan kondisi fisik pada pemain futsal SMAN 8 Kota Jambi.
2. Belum teraturnya pola hidup yang di miliki oleh pemain futsal SMA N 8 Kota Jambi.

### 1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan penelitian ini lebih fokus dan tidak terlalu meluas, dalam penelitian ini hanya akan membahas mengenai program peningkatan kondisi fisik untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik pada pemain Futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi. Hal ini di dorong oleh pertimbangan waktu, biaya, dan tenaga tanpa mengorbankan kebermaknaan penelitian ini.

### 1.4 Defenisi Oprasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah, maka penulis menganggap perlu untuk menjelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut

#### 1. *fartlek*

Bentuk latihan bermain kecepatan dengan intensitas rendah yang diawali dengan *jogging* diselingi *sprint* kemudian jalan terus menerus yang dilakukan oleh pemain futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi.

#### 2. $VO_2Max$

Kemampuan daya serap paru dalam menyerap oksigen secara maksimal terutama pada pemain futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi.

### 1.5 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut “apakah ada pengaruh

latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max Pemain Futsal SMAN 8 Kota Jambi?”.

### **1.6. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max Pemain Futsal SMAN 8 Kota Jambi.

### **1.7. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengajar atau pelatih dalam pengaruh Latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max Tim Futsal SMAN 8 Kota Jambi.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan *ekstrakurikuler* futsal.
- b. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- c. Bagi pemain atau siswa, agar mengetahui cara latihan yang benar untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Max secara benar.