

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah di jadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan sangat nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga turut berperan besar bagi peningkatan prestasi baik di nasional maupun di internasional.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan kebutuhan dan merupakan bagian dari aktivitas hidup manusia. Dengan berolahraga manusia dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh

agar selalu fit. Olahraga juga merupakan barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa. Oleh karena itu olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan Membina Persatuan dan Kesatuan Bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Futsal sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Permainan ini juga menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan menampilkan keindahan gerak. Karakter baik dan buruk tersaji dalam setiap permainan futsal untuk berjuang mencapai kemenangan dan prestasi. Futsal merupakan cabang olahraga berbentuk permainan beregu, yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 5 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan futsal hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Pemain yang boleh menggunakan tangannya hanyalah penjaga gawang, yaitu untuk menangkap bola yang mengarah ke gawangnya sehingga terhindar dari gol lawan. Permainan ini berdurasi 2 x 20 menit.

Dalam cabang olahraga futsal ini merupakan olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik serta mempunyai determinasi yang

tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan, futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol dan menahan bola menggunakan telapak kaki, karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola, tidak bola jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, pemain lawan akan mudah untuk merebut bola.

Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal untuk bermain futsal. Teknik dasar futsal tersebut yaitu mengumpan bola (*passing*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Dari beberapa teknik dasar bermain futsal, *passing* dan *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat dominan. Dengan sirkulasi bola yang sangat cepat para pemain diharapkan dapat melakukan *passing* dan *dribbling* dengan cepat dan tepat. *Passing* adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang pemain memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya. Teknik mengoper bola ini sangatlah penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena sangat sering digunakan dalam sepanjang pertandingan dibandingkan dengan umpan lambung yang lebih jarang dipakai pada lapangan berukuran kecil. Cara melakukan teknik *passing* dengan baik memang dibutuhkan penguasaan gerakan supaya bola mengarah pada sasaran yang diinginkan. Pada permukaan lapangan yang rata dan ukurannya kecil sangat perlu dilakukan operan yang keras dan akurat sehingga pola permainan futsal bisa diterapkan dengan baik. Ada beberapa

macam cara mengumpan bola atau *passing* yang biasa digunakan oleh pemain dalam futsal, diantara jenis *passing* tersebut adalah mengumpan dengan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian luar, dan umpan dengan memakai tumit.

Pada saat peneliti melakukan pengamatan pada tim futsal Porprov Kota Jambi. Latihan yang dilakukan satu minggu 4 kali yaitu pada hari selasa, kamis, sabtu dan minggu namun tim futsal Porprov Kota Jambi. Pada saat tes Vo2Max hasil yang mereka dapat masih terlihat rendah kemudian pada saat melakukan latihan atlet futsal Kota Jambi terlihat kelelahan, daya tahan tubuh atlet futsal Kota Jambi masih belum terlihat bugar pada setiap sesi latihan, pada saat atlet futsal Kota Jambi di berikan latihan fisik yang mereka terlalu cepat kelelahan, untuk itu peneliti ingin membantu tim futsal Kota Jambi dengan memberikan latihan *High Intensity Interval Training* dengan beberapa latihan untuk meningkatkan Vo2Max dengan memberikan latihan *Hill Repeat*, *Fartlek* dan *Circuit Training* yang telah dibuat oleh peneliti. Seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik agar pada saat mengikuti pertandingan atlet futsal Kota Jambi tidak mudah lelah atau kehabisan fisik mereka.

Sekarang ini permainan futsal bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat untuk menghasilkan kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya lapangan futsal yang tidak seluas sepakbola, sehingga pemain dituntut memiliki pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, baik saat *passing*, maupun *dribbling* maupun pergerakan tanpa bola untuk

membongkar pertahanan lawan, sehingga dapat melakukan serangan secara efektif, dari cara bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat tadi kembali pada ketrampilan teknik dasar bermain futsal, jika teknik dasar tersebut tidak baik, maka bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat tidak akan berjalan dengan baik juga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang diangkat ke dalam judul skripsi “Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil Vo2Max yang mereka dapat masih terlihat rendah.
2. Saat melakukan latihan atlet futsal Kota Jambi terlihat kelelahan.
3. Daya tahan atlet futsal Kota Jambi masih belum terlihat bugar pada setiap sesi latihan.
4. Saat atlet futsal Kota Jambi di berikan latihan fisik yang mereka terlalu cepat kelelahan.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini diperlukan pembatasan agar tidak keluar dari judul penelitian. Adapun batasan masalah penelitian ini adalah: latihan dengan metode *high intensity interval training* terhadap Vo2max.

1.4 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik secara nyata dalam lingkup objek penelitian yang diteliti. Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalah pahaman dan perbedaan penfsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu: “Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi”. Maka definisi operasional yang perlu dijelaskan, yaitu:

1. *High Intensity Interval Training*

High Intensity Interval Training adalah suatu satu bentuk latihan fisik dengan intensitas tinggi, lebih cepat dari latihan biasa dan juga memiliki periode pemulihan yang cukup singkat latihan ini akan dilakukan oleh seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

2. Vo2Max

Vo2max adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan. Vo2Max akan digunakan sebagai alat untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru pada tim Futsal Porprov Kota Jambi.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: apakah terdapat

Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Kota Jambi?

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah: “untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi”.

1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian secara khusus diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Bagi Pelatih Futsal tim Porprov Kota Jambi sebagai bahan evaluasi dalam menerapkan bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan Vo2Max.
2. Sebagai referensi untuk membuat metode Latihan yang dapat meningkatkan Vo2max pada atlet.
3. Bagi peneliti dan pembaca sebagai bahan acuan atau sumber untuk memilih metode yang tepat dalam meningkatkan latihan fisik dalam olahraga futsal.