

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga yang pemainnya harus selalu bergerak dan dimainkan di lapangan yang sempit. Pemain futsal harus mempunyai daya tahan yang tinggi. Hal ini dicapai melalui pelatihan intensif, yang memerlukan stamina dan kebugaran fisik tingkat tinggi. Daya tahan aerobik atau Vo_2max merupakan salah satu kriteria kebugaran jasmani bagi pemain futsal. Sebuah tim yang terdiri dari lima orang pemain memainkan permainan bola yang disebut futsal melawan tim lain (Halim, 2012, hal. 6). Sebagai olahraga intensitas tinggi, futsal memerlukan aktivitas fisik aerobik dan anaerobik tingkat tinggi (Barbero-Alvarez et al., 2008, hal. 63). Karena futsal adalah aktivitas yang menuntut fisik, pemain harus sangat kuat baik dalam jalur anaerobik maupun aerobik. Saat futsal dimainkan dengan intensitas sedang, 75% dari Vo_2max dan 85–90% denyut jantung maksimal. Vo_2max adalah kapasitas oksigen maksimal yang dapat digunakan seseorang selama aktivitas fisik.

Pemain muda, bertalenta, dan memiliki daya tahan tinggi (VO_2Max) merupakan aset berharga yang harus dimiliki dalam mempersiapkan kesuksesan futsal. Remaja yang mempunyai daya tahan Vo_2max tinggi tidak menutup kemungkinan untuk menjadi atlet futsal (Sambora & Ismalasari, 2021, hal. 69).

Latihan jasmani diartikan sebagai suatu prosedur sistematis yang dilakukan secara teratur dan progresif dengan tujuan meningkatkan kebugaran, daya tahan, dan keterampilan atlet. Kebugaran adalah tujuan utama olahraga. Tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda berdasarkan aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari. Beberapa orang hanya ingin menjaga kebugaran fisiknya, sementara yang lain bekerja sangat keras untuk mencapai kemajuan dan mencapai puncak. Oleh karena itu, mencapai tingkat kebugaran optimal diperlukan untuk melakukan hal-hal besar. Banyak metode atau pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran. Hal yang sama juga

berlaku pada metode untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang. Latihan seperti fartlek, latihan interval, latihan interval intensitas tinggi, dan latihan berkelanjutan dapat digunakan untuk melatih model guna meningkatkan Vo_2max . Selain latihan tersebut, Prof. Izumi Tabata menciptakan latihan tabata pada tahun 1996. Latihan tabata merupakan teknik latihan interval intensitas tinggi yang sangat intensif dan efisien waktu. Ini terdiri dari serangkaian gerakan latihan yang digabungkan.

Aktivitas ini termasuk dalam kategori latihan HIIT (High Intensity Interval Training) yaitu pelatihan interval intensitas tinggi, karena latihan tabata mencakup interval dengan intensitas tinggi. Namun, cara penggunaan waktu kerja dan pemulihan berbeda-beda. Latihan tabata berlangsung delapan interval, atau empat menit. Setiap interval terdiri dari 10 detik istirahat di antara setiap 20 detik aktivitas maksimal. Latihan ini berfokus pada mempertahankan perhatian puncak selama interval sehingga dapat menyelesaikan delapan interval sebelum tubuh benar-benar rileks. Sangat penting untuk menjadi mahir dalam menggunakan Tabata, terutama ketika menggabungkannya ke dalam program latihan dengan beban dan gerakan yang sesuai. Dengan kata lain, aktivitas harus berada dalam rentang yang sederhana hingga menantang. Ingatlah bahwa tubuh menyesuaikan diri dengan pengulangan, sehingga latihan yang menantang pada akhirnya akan menjadi lebih sederhana.

Pelatihan tabata mungkin sulit bagi individu yang belum pernah melakukannya karena ini merupakan metode pelatihan lanjutan yang telah dimodifikasi untuk saat ini. Lebih sulit untuk mempertahankan pola latihan dan olahraga yang tepat dan efektif saat berolahraga, terutama secara langsung, dibandingkan saat berolahraga.

Berdasarkan *observasi* dan wawancara siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT memiliki kelemahan paling mencolok dalam hal komponen ketahanan kondisi fisik, Vo_2max , dikarenakan disaat mereka Latihan hanya *stretching* dan langsung bermain. untuk meningkatkan Vo_2max pemain

futsal SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT dibutuhkan suatu metode latihan khusus. Dari sekian banyak bentuk latihan yang ada, penulis tertarik dengan salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan Vo_2max , yaitu *tabata training*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan penelitian dan peneliti terdahulu tentang metode *tabata training* yang sudah dijelaskan sebelumnya maka penulis mengajukan judul penelitian adalah, “PENGARUH PROGRAM *TABATA TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX PADA SISWA EKTRAKURIKULER SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *tabata training* terhadap peningkatan Vo_2max pemain futsal, khususnya pemain futsal SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT.

1.2 Identifikasih Masalah

Uraian latar belakang diatas maka masalah yang dapat di identifikasi adalah:

1. Masih banyak siswa ekstrakurikuler SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT khususnya siswa futsal yang masih memiliki tingkat Vo_2max nya rendah
2. Kurangnya metode latihan yang mendukung untuk meningkatkan Vo_2max

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut agar subjek yang diselidiki tidak terlalu luas, pembicaraan lebih terfokus dengan mempertimbangkan batasan-batasan:

1. Pengaruh dari program pelatihan *tabata* dalam meeningkatkan Vo_2max
2. Pemilihan strategi latihan menggunakan pelatihan *tabata* untuk meningkatkan Vo_2max

3. Pemilihan strategi latihan lebih fokus menggunakan bentuk latihan *aerobic*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dirumuskan masalah yaitu adakah pengaruh program *tabata training* terhadap peningkatan Vo_2max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT?

1.5 Tujuan penelitian

Penelitian ini dimaksudkan agar dapat memperjelas beberapa tujuan penulisan berdasarkan kesulitan-kesulitan yang telah dijelaskan sebelumnya. Secara khusus tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh program latihan *tabata* terhadap peningkatan Vo_2max siswa ekstrakurikuler SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT.

1.6 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa terutama bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Olahraga.
- b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati Vo_2max .

2. Manfaat Praktis

Bagi pihak pelatih agar dapat dijadikan referensi dalam memberikan materi latihan dan Peningkatan Vo_2max pemain futsal.