

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga resmi yang diperkenalkan oleh International Federation of Football Associations (FIFA). Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi. Futsal merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dengan durasi waktu permainan 2x20 menit.

Permainan futsal dilakukan dengan pergerakan yang cepat, artinya bolaterus menggelinding tanpa henti. Futsal merupakan olahraga yang dinamis dan mengutamakan perpindahan posisi secara cepat untuk mencari ruang dengan berlari. Permainan futsal ini membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para pemainnya, untuk itu diperlukan kondisi fisik yang optimal untuk menunjang performa atlet futsal dalam setiap pertandingan. (Kusuma et al., 2019: 121) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meraih prestasi. Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*) (Yusuf & Zainuddin,

2022: 96). Jika kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal berada pada kategori yang sempurna tentunya dapat menunjang ke arah kemampuan teknik yang stabil ketika bertanding. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dalam komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik meningkatkan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Rajagukguguk & Putra, 2022:156).

Daya tahan aerobik sangat berperan penting dalam olahraga futsal, karena permainan futsal yang bolak-balik berlari sangat membutuhkan stamina yang prima dalam jangka waktu yang lama (Syroyyudin et al., 2021: 67). Seorang pemain futsal yang memiliki daya tahan paru jantung baik tentunya tidak akan cepat kelelahan dalam bermain futsal. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan VO_2Max , yaitu banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg/bb/menit (Nugroho, 2021: 41). Dalam permainan futsal, kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO_2Max yang tinggi sangat diprioritaskan (Bausad & Musrifin, 2020: 572). Semakin tinggi kapasitas VO_2Max pemain futsal, semakin banyak oksigen yang dapat digunakan tubuh untuk metabolisme dan memastikan stamina yang cukup ketika bertanding.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tim ekstrakurikuler futsal SMAN 11 Kota Jambi masih ada pemain yang memiliki kemampuan VO_2Max yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan *friendly match* bersama tim SMKN 3 Kota Jambi di lapangan Gedung Olahraga GMC Kota Jambi. Berdasarkan pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa VO_2Max pemain yang masih kurang karena pada pertandingan yang diikuti banyak pemain ketika

memasuki babak kedua performanya menurun dan banyak pemain ketika memasuki babak kedua sudah banyak yang berjalan. Masalah kondisi fisik diatas merupakan beberapa masalah yang terjadi pada pada tim ekstrakurikuler futsal SMAN 11 Kota Jambi.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dikuatkan dengan dengan tes pengukuran untuk mengetahui kemampuan kapasitas VO2Max pemain dengan menggunakan *multistage fitness test* yang dilaksanakan 1 kali. Berikut adalah rata rata hasil dari tes pengukuran yang diikuti 18 pemain tim futsal SMAN 11 Kota Jambi yang dilaksanakan di GMC Futsal Jambi. Hasil tes pengukuran VO2Max 2 orang dalam kategori cukup, 14 orang kategori kurang. Artinya dari hasil tes yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perlu adanya latihan untuk meningkatkan kapasitas VO2Max pemain. Peneliti juga wawancara dengan kepala pelatih, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu hanya teknik dan game. Latihan yang mengarah pada variasi latihan fisik khusus nya daya tahan kardiovaskular/ VO2Max masih kurang. Kelemahan ini ini harus menjadi bahan evaluasi bagi tim-tim pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Berdasarkan hal tersebut agar VO2MAX siswa ekstrakurikuler futsal dapat meningkat dengan baik harus ada proses latihan. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu adanya pemilihan dan penggunaan latihan yang tepat salah satunya dengan memberikan variasi latihan *interval* berulang-ulang dengan hal yang sama secara sungguh-sungguh yang bertujuan untuk

meningkatkan VO2Max pemain. Menurut (Busyairi & Ray, 2018) Latihan fisik dengan metode intervaltraining dapat meningkatkan VO2max secara signifikan. Latihan interval merupakan model latihan sangat baik diterapkan pada pemain futsal untuk dapat menunjang kebutuhan fisik pemain. Latihan ini efektif diterapkan pada pemain dengan menentukan beban latihan yang selalu bertambah setiap sesinya dengan memperhatikan durasi lama latihan beserta durasi istirahat aktif ketika setiap sesi latihan. Sebagai seorang pelatih dalam menyusun program latihan sangat penting agar melengkapi kriteria tersebut secara proporsional dengan durasi ataupun intensitas yang tepat (Putra et al., 2023: 67)

1.2 Identifikasi Masalah

1. Pemain sering terlihat mengalami kelelahan terutama di babak kedua bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama.
2. Masih rendahnya kapasitas VO2Max pemain futsal ekstrakurikuler siswa SMAN 11 Kota Jambi
3. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
4. Belum diketahuinya pengaruh *interval training* terhadap VO2Max pada pemain ekstrakurikuler futsal siswa SMAN 11 Kota Jambi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah diuraikan makaharus ada pembatasan masalah agar peneliti lebih terfokus pada pencapaian sebuah tujuan masalah. Namun mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu dan kemampuan peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada variabel bebas yaitu *interval training* dalam bentuk perlakuan dan terhadap VO2Max sebagai variabel terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini apakah ada Pengaruh *Interval Training* Terhadap *VO2Max* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMAN 11 Kota Jambi ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh *Interval Training* Terhadap *VO2Max* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMAN 11 Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pedoman bagi pelatih untuk memberikan dosis latihan ataupun variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain khusus nya *VO2Max* pada pemain futsal.
2. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan pada pengaruh *Interval Training* Terhadap *VO2Max* Pada Ekstrakurikuler Siswa SMAN 11 Kota Jambi.
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.
4. Bagi atlet, sebagai acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan *VO2Max* dengan menggunakan metode *interval training* ini.