

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (M. Herlambang, Dessy Wardiah, 2020). Menurut Herlambang et al. (2020) Beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) *disport/disportare*, yaitu bergerak dari suatu tempat ketempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi). (2) *filed sport*, mula-mula dikenal di ingris abad ke 18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristocrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) *desporter*.berati membuang Lelah (Bahasa prancis). (4) *sport*, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia jerman). (5) olahraga, Latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola dan sebagainya. Olahraga adalah usaha mengola, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat.

Salah satu olahraga yang populer saat ini adalah futsal. Futsal merupakan permainan yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola dengan tempo permainan yang cepat dan dinamis. Menurut Lhaksana (2012), futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Olahraga futsal memerlukan Teknik, taktik maupun fisik yang tinggi. Sedangkan menurut Isnanto dalam Kurniawan (Kurniawan, 2023) futsal merupakan permainan olahraga bola sepak yang hampir mirip dengan permainan

sepak bola. Hanya saja permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepak bola yang diminikan. Perbedaan antar futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol.

Teknik merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh permainan futsal, karena dalam permainan futsal teknik merupakan hal yang dibutuhkan oleh setiap tim untuk menciptakan suatu permainan yang baik. Lhaksana (2012), menyatakan teknik dasar futsal meliputi passing, kontrol bola, dribbling, dan shooting. Selain itu, aspek fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan kelincihan menjadi faktor penentu dalam performa pemain futsal.

Komponen kondisi fisik dalam permainan futsal berbeda dengan olahraga lainnya. Futsal memiliki karakteristik yang menuntut daya tahan, kekuatan, dan kelincihan dalam durasi yang relatif lama. Faktor utama yang diperlukan adalah tingkat kebugaran fisik yang optimal agar pemain dapat menjalani permainan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani sendiri didefinisikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebih serta tetap bugar untuk menjalani tugas fisik berikutnya (Suhartoyo et al., 2019). Lebih lanjut, Suhartoyo et al. (2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor utama dalam menunjang berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

Dalam futsal, kondisi fisik yang baik sangat penting bagi pemain, terutama dalam aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (Setiawan et al., 2014). Maryami (2017) menambahkan bahwa daya tahan (endurance), kekuatan

(strength), dan kecepatan (speed) adalah faktor fisik dominan yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Dengan kondisi fisik yang optimal, pemain dapat menguasai berbagai keterampilan dengan lebih baik serta meningkatkan performa dalam pertandingan. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik harus dilakukan secara terencana dan terprogram.

Kusuma et al. (2019) menjelaskan bahwa berolahraga secara rutin memberikan manfaat bagi tubuh, termasuk dalam meningkatkan daya tahan jantung dan paru. Salah satu aspek penting dalam menunjang performa futsal adalah daya tahan aerobik, yang berperan dalam menjaga kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama (Nala, 2011). Sandi (2016) juga mengungkapkan bahwa peningkatan denyut jantung serta frekuensi pernapasan dapat terjadi akibat aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus. Oleh karena itu, daya tahan aerobik menjadi komponen fisik yang krusial bagi seorang atlet futsal.

Latihan *fartlek* adalah metode latihan yang mengombinasikan berbagai intensitas lari, seperti sprint, jogging, dan berjalan, yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa jeda istirahat yang jelas. Tujuan utama dari latihan ini adalah meningkatkan daya tahan aerobik dengan menciptakan variasi kecepatan dan intensitas selama sesi latihan. Latihan *fartlek* biasanya dilakukan di alam terbuka dengan medan yang bervariasi untuk menambah tantangan dalam latihan (Bompa & Haff, 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa latihan *fartlek* efektif dalam meningkatkan kapasitas $\text{VO}_2 \text{ max}$, yang merupakan indikator utama daya tahan aerobik. Studi yang dilakukan oleh Fathoni et al. (2022) dalam *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan*

Kesehatan meneliti pengaruh latihan *fartlek* menggunakan lintasan pasir terhadap peningkatan *VO2max* pada pemain sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam *VO2max* setelah program latihan *fartlek* selama enam minggu.

Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam *Sports Collaboration Journal* oleh Ramadhan *et al.* (2023) juga menemukan bahwa latihan *fartlek* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola. Studi ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan melibatkan 20 pemain sepak bola sebagai sampel, dan hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan dalam nilai daya tahan aerobik sebelum dan sesudah diberikan latihan *fartlek*.

SMA Negeri 11 Kota Jambi adalah sekolah menengah atas berakreditasi A yang memiliki 861 siswa aktif, dengan 376 siswa laki-laki dan 485 siswa perempuan diantaranya 287 siswa kelas X, 321 siswa kelas XI, dan 253 siswa kelas XII. Olahraga futsal cukup populer di sekolah tersebut, ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu kegiatan non akademik yang berperan aktif selama kurang lebih sepuluh tahun terakhir di SMA Negeri 11 Kota Jambi dan telah menjadi wadah bagi siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi untuk menyalurkan bakat dan hobi mereka dalam kurun waktu tersebut. Kegiatan ini terbuka untuk siswa maupun siswi SMA N 11 Kota Jambi karena kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki dua tim, yaitu tim putra dan tim putri. Tercatat kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi selama ini telah berhasil menciptakan atlet-atlet berbakat yang dapat berkarya di tingkat nasional, untuk kelompok putra tercatat ada 1 pemain lulusan tim ekstrakurikuler tersebut yang berhasil mewakili Provinsi Jambi pada ajang Pra-Pon Papua di tahun 2019, dan juga 3 pemain lulusan tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Kota

Jambi tercatat pernah mewakili Bapomi Jambi di ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Pada tahun 2022.

Tim ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi rutin mengikuti kompetisi pertandingan futsal di tingkat Kota maupun Provinsi dalam beberapa tahun terakhir dan mencatat beberapa prestasi. Prestasi terakhir yang berhasil diraih tim putra ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Kota Jambi sebagai *Runner up* di kompetisi AXIS- NATION CUP 2024 se-Provinsi Jambi. Prestasi ini adalah prestasi pertama yang di dapat setelah 4 tahun tidak mendapatkan prestasi apapun. Sebelum itu terakhir tim futsal SMA N 11 Kota Jambi mendapat prestasi pada ajang FKM Cup Se Provinsi Jambi yang dimana Tim Futsal SMA N 11 keluar sebagai juara 2.

Dari hasil observasi yang dilakukan melalui wawancara langsung dengan pelatih, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait daya tahan dan kondisi pemain tim futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi. Dalam beberapa turnamen terakhir, pemain sering mengalami situasi *human error*, yang menyebabkan kesalahan yang berujung pada kebobolan gol. Selain itu, pemain sering terlihat kelelahan sebelum waktu babak pertama habis. Beberapa pemain tidak mampu bermain selama 20 menit bersih, sementara kemampuan bermain dengan intensitas tinggi masih belum stabil. Sebagian besar pemain mengandalkan kecepatan karena memiliki beban tubuh yang relatif ringan, namun hal ini tidak diimbangi dengan daya tahan yang baik.

Daya tahan, atau *endurance*, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks olahraga, daya tahan sangat penting karena

memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan atau latihan. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua jenis utama: daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik berkaitan dengan kemampuan sistem kardiovaskular untuk memasok oksigen ke otot selama aktivitas berkepanjangan, sementara daya tahan anaerobik berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi dalam waktu singkat tanpa oksigen yang cukup (Sepriadi *et al.*, 2018). Dalam permainan futsal, kedua jenis daya tahan ini sangat diperlukan. Pertandingan futsal yang berlangsung selama 2 x 20 menit waktu bersih menuntut pemain untuk memiliki daya tahan aerobik yang baik agar dapat berlari dan bergerak secara efektif sepanjang pertandingan. Selain itu, futsal juga memerlukan daya tahan anaerobik karena sering terjadi gerakan cepat dan eksplosif, seperti sprint dan perubahan arah mendadak (Sepriadi *et al.*, 2018).

Pentingnya daya tahan dalam futsal juga tercermin dari kebutuhan pemain untuk memiliki *VO2Max* yang tinggi. *VO2Max* adalah ukuran maksimal oksigen yang dapat digunakan oleh tubuh selama aktivitas fisik intens, dan merupakan indikator utama dari kapasitas daya tahan aerobik seseorang (Ricky Sambora & Ismalasari, 2021).

Untuk meningkatkan daya tahan, latihan yang terprogram dan spesifik sangat diperlukan. Latihan interval dan *fartlek* adalah contoh metode yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik. Dengan memiliki daya tahan yang baik, pemain futsal dapat mempertahankan intensitas permainan, melakukan teknik- teknik dengan efektif, dan berkontribusi positif terhadap performa tim secara keseluruhan. Dengan fenomena di atas maka peneliti ingin meneliti “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditemukan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penurunan daya tahan fisik pemain futsal: Pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi menunjukkan keterbatasan dalam daya tahan fisik, yang berdampak pada penurunan performa selama pertandingan, terutama di babak kedua.
2. Sering Terjadi Human Error dalam Pertandingan: Kelelahan yang dialami pemain tampaknya berdampak pada menurunnya konsentrasi dan ketepatan pengambilan keputusan, yang menyebabkan kesalahan fatal seperti kebobolan gol
3. Penurunan Prestasi dalam Beberapa Tahun Terakhir: Tim futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi mengalami masa paceklik prestasi selama 4 tahun sebelum meraih posisi runner-up di tahun 2024. Hal ini dapat mengindikasikan adanya penurunan performa tim secara umum, termasuk dari aspek fisik dan teknis.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian: pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi
2. Variabel penelitian:
 - a) Variabel bebas: Latihan *fartlek*
 - b) Variabel terikat: daya tahan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh antara Latihan *fartlek* terhadap daya tahan pemain futsal di SMA Negeri 11 Kota Jambi?

1.4. Tujuan Penelitian

1. untuk mengetahui pengaruh Latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan fisik pemain futsal
2. untuk mengidentifikasi sejauh mana Latihan *farlek* dapat membantu pemain futsal bertahan dalam permainan yang intens dan durasi Panjang
3. untuk menganalisis dampak Latihan *fartlek* terhadap performa fisik pemain selama pertandingan

1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, manfaat yang diharapkan dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Secara teori penelitian ini dapat memperkaya literatur dan referensi dalam bidang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga futsal. Dengan mengkaji pengaruh Latihan *fartlek* terhadap daya tahan pemain futsal, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman Latihan *fartlek* serta pentingnya daya tahan bagi pemain futsal
2. Secara Praktisi
 - 1) Penelitian ini memberikan wawasan bagi pelatih dan pemain futsal di SMAN 11 Kota Jambi untuk meningkatkan daya tahan dalam permainan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam pelatihan dan pembinaan atlet.
 - 2) Penelitian ini dapat membantu pihak sekolah, khususnya pemain futsal, dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif. Program pelatihan yang fokus pada peningkatan Latihan daya tahan dapat diimplementasikan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam setiap permainan.