

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani.

Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Sekarang tinggal bagaimana Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik diperlukan kemampuan teknik dasar yang baik, tanpa teknik yang baik maka sulit bagi setiap pemain untuk menguasai dan mengembangkan permainan di lapangan. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain futsal dengan terampil yang didasari keterampilan gerak. Latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah keterampilan teknik dasar yang benar. Pemain yang memiliki keterampilan teknik dasar futsal yang baik akan mampu

menggunakannya dalam berbagai situasi, sehingga memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan.

Untuk itu dalam meningkatkan prestasi dibutuhkan suatu keterampilan. Keterampilan sendiri merupakan kemampuan melaksanakan gerakangerakan secara efektif, cepat, dan tepat sesuai dengan tujuan yang dimaksud sehingga tidak mungkin disederhanakan lagi, Achmad Sofyan Hanif (2015.hlm.15). Keterampilan dalam sebuah gerakan dapat dikuasai oleh seseorang apabila dilatih secara terus menerus untuk menghasilkan kemahiran gerakan dan otomatisasi dalam waktu tertentu. Sehingga untuk membentuk keterampilan sangat bergantung pada teknik dasar dalam hal ini adalah futsal. Teknik dasar dalam permainan futsal meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting* (menembak), Andri Irawan (2009.hlm.23).

Untuk menunjang permainan futsal yang baik selain teknik dasar diperlukannya latihan dengan memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik pada olahraga futsal. Komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut (Harsono, 2018). Komponen kondisi fisik yang mendukung olahraga futsal yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strengthendurance*). Setiap pemain harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik guna untuk menunjang permainan futsal yang baik.

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga futsal adalah daya tahan kardiovaskuler. Daya tahan kardiovaskuler yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan *system* jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi, daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam memompa darah dan oksigen keseluruh tubuh dengan intensitas rendah namun jangka waktu yang

lama, sehingga seluruh proses pembakaran yang terjadi dalam sel-sel tubuh harus optimal (Hudiyatna. 2020.hlm 2-3).

Untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler diperlukan latihan yang berulang-ulang. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Harsono, (2015.hlm.50) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.

Latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu latihan fartlek, Fartlek atau speed play yang diciptakan oleh Gosta Halmer adalah suatu sistem pelatihan endurance, yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang (Harsono dalam Muhajir, 2019. hlm.26), selain itu ada latihan kontinyu merupakan pemberian beban yang berlangsung lama, panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan (Sukadiyanto dalam Muhajir, 2019.hlm.29), dan latihan interval *training*, Metode latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik para olahragawan. Pada metode latihan interval lebih mengutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada saat antar set.

SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang tidak hanya fokus dalam akademiknya saja, tetapi juga memiliki kegiatan non-akademik, seperti halnya ekstrakurikuler yang sampai sekarang masih aktif yaitu salah satunya adalah futsal. Di SMP 16 khususnya ekstrakurikuler futsal putra baru dilaksanakan di pembelajaran baru tahun 2022 karena terhambatnya pandemi covid-19 tahun 2020-2022 yang menjadikan kegiatan ekstrakurikuler futsal terhenti selama 2 tahun. Adapun pengaruh dengan terhentinya ekstrakurikuler futsal selama 2 tahun memberikan dampak yang kurang baik dalam kondisi fisik para

pemain futsal SMP 16 Kota Tasikmalaya, salah satunya kepada daya tahan para pemain.

Selama ini bentuk latihan siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya hanya melakukan latihan secara berulang-ulang seperti *jogging* dan *sprint*. Akan tetapi metode seperti ini sangat monoton. Agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dan peningkatannya lebih optimal, latihan harus bervariasi. Adapun bentuk-bentuk latihan daya tahan seperti *circuit Training*, *interval*, *fartlek* dan *kontinyu* (Muhajir, 2019, hlm. 20-29). Tentunya bentuk latihan ini disesuaikan dengan keadaan pemain dan tujuan dari pelatih itu sendiri.

Hasil dari pengamatan peneliti dari uji coba yang dilakukan oleh futsal SMP 16 hingga turnamen terakhir yaitu Walikota cup, daya tahan kardiovaskuler para pemain terlihat kurang baik, terlihat pada saat pertandingan di babak pertama pemain masih konsisten dalam permainan baik menyerang ataupun bertahan, melaju ke babak kedua pemain mulai terlihat penurunan dari segi *passing* yang kurang akurat hingga *control* bola yang kurang baik, hingga ada pemain yang meminta diganti pada saat bermain, mengakibatkan banyak kesalahan yang dibuat para pemain sehingga tim futsal SMP16 mengalami kekalahan.

Terbukti dari hasil observasi awal yang peneliti lakukan melalui tes *Bleep test* pada pemain ekstrakurikuler futsal putra, dari hasil tes tersebut terlihat daya tahan kardiovaskuler pemain futsal putra SMP 16 kurang baik, dari hasil tes tersebut 9 dari 10 pemain yang mengikuti tes memiliki tingkat daya tahan yang kurang baik, hanya 1 pemain yang memiliki daya tahan yang baik.

Dari permasalahan di atas, untuk dapat meningkatkan daya tahan pemain futsal SMP 16, dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Fartlek*, Latihan *Kontinyu*, Dan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Studi Eksperimen Terhadap Ektrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya).

## 1.2. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka didapat rumusan masalah yaitu, “Adakah Pengaruh yang signifikan dari latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 16 kota Tasikmalaya?”.

## 1.3. Definisi Operasional

Guna menghindari kesimpang-siuran istilah yang ada dalam judul penelitian ini, perlu dijelaskan pengertian-pengertian sebagai berikut:

1. Menurut Harsono, (2015: 50) “Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.
2. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu relatif singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan (Engkos koasih dalam Indrayana.2012.hlm.4).
3. Fartlek atau *speed play* yang diciptakan oleh Gosta Halmer adalah suatu sistem pelatihan *endurance*, yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang (Harsono dalam Muhajir, 2019. hlm.26).
4. Latihan kontinyu merupakan pemberian beban yang berlangsung lama, panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan (Sukadiyanto dalam Muhajir, 2019.hlm.29).
5. Metode latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik para olahragawan. Pada metode latihan interval lebih mengutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada saat antar set.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan dari latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval training terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra.

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis antara lain sebagai berikut:

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

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian dimasa yang akan datang.
- b) Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- c) Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktikkan ilmu penelitian, mengenai praktik pengumpulan data dan menganalisis data.
- d) Dapat dijadikan usatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet tersebut.

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

- a) Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu mengenai daya tahan kardiovaskuler ekstrakurikuler futsal putra SMP 16 kota Tasikmalaya
- b) Bagi seorang atlet pemain futsal dapat lebih memahami arti pentingnya mengetahui kondisi fisik bagi dirinya.
- c) Bagi pelatih dan Pembina dapat dijadikan acuan dalam mempersiapkan atlet sebelum turun dalam ajang kopetisi selanjutnya