

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi merupakan epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional, biasanya memengaruhi sejumlah besar orang. Suatu penyakit atau kondisi tidak bisa dikatakan pandemic apabila hanya karena tersebar luas atau membunuh banyak orang, penyakit atau kondisi tersebut juga harus menular. Misalnya kanker bertanggung jawab atas banyak kematian tetapi tidak dianggap sebagai pandemi karena penyakit ini tidak menular. Menurut KBBI yang dimaksud dengan pandemic itu sendiri adalah wabah yang terjadi serempak dimana-mana atau meliputi geografi yang luas. Yang sedang terjadi saat ini yaitu pandemic *Covid-19*, bisa dikatakan pandemic karena wabah *Covid-19* ini sudah merebah ke berbagai negara penjuru dunia dan virus sangat mudah menular.

Secara pengertian *Covid-19* adalah penyakit menular yang diakibatkan infeksi virus coronavirus jenis baru. Penyakit ini diketahui muncul pertama kali di Wuhan, Cina pada Desember 2019 (WHO, 2020). *Covid-19* merupakan penyakit pernapasan akut yang menjadi pandemik global dan disebabkan oleh novel coronavirus atau SAR-Cov-2 (Erlich, 2020).

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pertama kali pada bulan Desember 2019 di Wuhan Cina, dan sejak saat itu virus ini terus berkembang dan merembah ke berbagai belahan penjuru dunia.

Sejak kasus pertama itu, virus corona ini dengan cepat menyebar dan membuat seluruh negara gempar dan waspada terhadap penyebarannya. Karena virus

sangat cepat menyebar dan sampai saat ini masih belum ditemukan vaksin untuk menanggulangi virus corona tersebut. Virus ini juga sudah banyak sekali memakan korban jiwa baik wanita ataupun pria. Melihat dari dampak bahayanya virus ini maka pemerintah diberbagai penjuru dunia membuat kebijakan-kebijakan yang dapat memutus mata rantai penyebaran virus corona ini. Salah satunya yaitu pemerintah Indonesia yang membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang dimana semua warga negara harus mematuhi kebijakan tersebut.

Seiring berjalanya kebijakan PSBB tersebut pemerintah juga mengurangi jam operasional fasilitas layanan masyarakat dan instansi seperti bank, sekolah, pusat perbelanjaan. Ada juga bahkan yang dinon-aktifkan sementara atau kegiatannya dilakukan secara *online*. Hal ini memaksa semua orang harus diam di rumah sesuai anjuran pemerintah dengan tetap memperhatikan pola hidup sehat untuk mencegah penularan virus tersebut. Pola hidup sehat itu terdiri dari: menjaga kebersihan, makan makanan bergizi, dan olahraga secara teratur.

Dampak dari PSBB tersebut menyebabkan tidak diaktifkannya sementara jadwal operasional semua lapangan futsal yang berada di Kabupaten Sumedang dengan tujuan untuk menghindari terjadinya kerumunan yang bisa menyebabkan penularan *Covid-19* ini. Hal ini kemudian berpengaruh kepada salah satu *club* yang berada di Kabupaten Sumedang yaitu *Asfac Futsal Club* yang terganggu jadwal latihan rutinnya akibat tidak ada lapangan futsal yang bisa dipakai karena ditutup sementara oleh pemerintah.

Selanjutnya ketika jadwal latihan terganggu karena tidak adanya lapangan yang bisa digunakan menyebabkan para pemain menjadi berubah dalam hal aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran fisiknya. Para pemain biasanya menjalani latihan 3 kali dalam satu minggu baik latihan teknik, fisik, maupun taktik. Hal ini mengakibatkan banyak para pemain yang mengeluh terkait kenaikan berat badan yang disebabkan oleh jarangnyanya mereka berlatih seperti sebelumnya. Dalam kurun waktu 2 bulan kenaikan berat badan para pemain cukup signifikan yaitu 3 sampai 4 kg yang dimana kenaikan berat itu dapat mengganggu kemampuan para pemain apabila nanti sudah mulai berlatih kembali. Para pemain juga banyak yang

masih tidak mengetahui program latihan yang baik untuk menjaga agar kondisi berat badan mereka tetap stabil dimasa pandemi seperti ini.

Studi penelitian Saliba 2015 (Lukmana, Reda Alfiani dan Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa:

Usia remaja dengan nilai ketebalan lemak yang tinggi beresiko terjadi obesitas dan kelebihan berat badan (*overweight*) akibat dari perilaku dengan aktivitas yang rendah atau *sedentary lifestyle*. Kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas sering dikaitkan dengan penyakit seperti kardiovaskuler, metabolisme, penyakit jantung, hipertensi, dislipidemia, kanker, diabetes tipe 2 dan fungsi muskulokeletal serta komposisi lemak (hlm. 420).

Hal ini juga mempengaruhi kepada tingkat kebugaran para pemain Asfak itu sendiri. Adapun kebugaran merupakan sebuah modal bagi manusia, baik itu untuk kegiatan sehari-hari seperti memasak, bekerja, mencuci, ataupun kegiatan yang lainnya. Bagi para pekerja, tingkat kebugaran yang baik akan sangat berguna bagi produktivitas kerja.

Menurut Arindra dan Bawono (dalam Hasibuan. I. H, 2015) “kebugaran memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, jika seseorang memiliki tubuh yang bugar akan bisa melakukan aktivitas atau kegiatannya dengan nyaman tanpa merasa kelelahan” (hlm. 503).

Selain ditunjang oleh teknik dasar yang baik untuk menjadi pemain yang hebat diperlukan fisik yang prima, karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik.

Persiapan fisik merupakan hal yang mendasar dalam sebuah olahraga, kondisi fisik sangat mempengaruhi kinerja dan kualitas pemain saat dilapang, semakin baik kondisi fisik yang dipunya oleh pemain akan semakin terampil juga pemain tersebut dalam menunjukkan penampilanya. Menurut Lhaksana Justinus (2012) “Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai. 1) Daya tahan *aerobic* lebih besar, 2) Kecepatan semakin meningkat, 3) Kekuatan semakin

besar, 4) Kordinasi semakin sempurna, 5) Kelincahan lebih baik” (hlm. 17). Selain itu menurut Lhaksana Justinus (2012) “Pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang prima, berikut ini sepuluh kondisi fisik yang harus dimiliki 1) Daya Tahan, 2) Kekuatan, 3) Kecepatan, 4) Kelincahan, 5) Daya Ledak, 6) Kelenturan, 7) Ketepatan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan, 10) Reaksi” (hlm. 17).

Dari sepuluh komponen tersebut tidak semuanya harus dimiliki secara baik hanya beberapa saja yang menjadi faktor utama dalam futsal. dan tentunya tidak mengabaikan komponen kondisi fisik yanf lain, menurut Bempa Yang dikutip Jhustinus Lhaksana (2012) “ada tiga komponen pelatihan yang paling utama atau bisa disebut *A Golden Triangle: endurance, speed, strength* endurance, gabungan *endurance* dan *speed* menjadi *speed endurance* (stamina), gabungan dari *endurance* dan *strength* menjadi *strength enduranace* (daya tahan otot), gabungan dari *speed* dan *strength* menjadi *power* (daya ledak otot)”. Berdasarkan uraian di atas bisa disimpulkan futsal didukung oleh beberapa komponen biomotor, semakin kita melatih komponen tersebut maka akan semakin besar juga peluang kita untuk menjadi pemain yang hebat dan digabungkan dengan kemampuan teknik dasar dan pemahaman strategi yang baik pula.

Seorang pemain futsal tidak akan pernah bisa mengikuti latihan dengan optimal apabila memiliki berat badan yang berlebih sehingga untuk mencari solusi berdasarkan masalah di atas penulis menawarkan dengan latihan *HIIT Workout* karena latihan ini berintensitas tinggi sehingga sangat efektif dilakukan untuk tujuan menurunkan berat badan selain itu latihan *HIIT Workout* juga bisa dilakukan di mana saja dan tidak memerlukan alat-alat yang kompleks sehingga tepat untuk situasi yang sedang *pandemic* seperti ini.

Secara pengertian *High Intensity Interval Training (HIIT)* adalah interval *training* yang dilakukan dengan intensitas tinggi. Beberapa studi telah mengemukakan bahwa metode latihan *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan *VO2max* secara signifikan dan menunjang upaya penurunan kadar lemak tubuh (Boutcher, 2011).

Penelitian yang dilakukan Hutchison et al., (2019) dengan judul “*Effect of Intermittent Versus Continuous Energy Intakes on Insulin Sensitivity and Metabolic Risk in Women with Overweight*” menyatakan bahwa *Intermittent Fasting* dapat mengurangi berat tubuh, massa lemak dan total *kolestrol low density lipoprotein (LDL)*.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis saat melihat kegiatan latihan tim Asfac futsal ini penulis melihat banyak pemain tim asfac yang berat badannya bertambah naik semenjak masa pandemi sehingga penulis tertarik memberikan latihan untuk menurunkan berat badan kepada para pemain tim asfac dengan program latihan *Hiit Workout*. Hal tersebut dibuktikan pada saat kegiatan latihan rutin tim asfac masih banyak pemain yang merasa cepat kelelahan karena berat badannya naik dan kurangnya aktivitas fisik disaat masa pandemic seperti ini. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh latihan *high intensity interval training workout* terhadap penurunan berat badan pemain tim asfac futsal sumedang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Setelah mengetahui bahwa pemain tim asfac futsal sumedang masih banyak berat badan yang naik dari sebelumnya sehingga kurang kontribusi untuk mencapai suatu prestasi bagi cabang olahraga ataupun penunjang kesehatannya sendiri, masalah yang akan dibahas dalam penelitian adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *High Intensity Interval Training Workout* terhadap penurunan berat badan pada pemain tim Asfac Futsal Sumedang?”

## **1.3 Definisi Oprasional**

Menurut (Sugiyono, 2017) “Suatu penelitian merupakan uraian sistematis tentang teori (dan bukan sekedar pendapat pakar atau penulis buku) dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan variabel yang diteliti” (hlm. 58).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu:

- 1) Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti daya dukung atau sumbangsih, jadi daya dukung yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya dukung antara latihan Hiit *Workout* terhadap penurunan berat badan pemain tim asfac futsal.
- 2) *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah *interval training* yang dilakukan dengan intensitas tinggi. Beberapa studi telah mengemukakan bahwa metode latihan *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan *VO2max* secara signifikan dan menunjang upaya penurunan kadar lemak tubuh (Boutcher, 2011). Pada penelitian ini *High Intensity Interval Training* (HIIT) digunakan untuk mengetahui seberapa besar penurunan berat badan pemain tim asfac futsal.
- 3) Menurut Cipto Suroso dalam Mabella (2000) “Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan dianjurkan untuk mengukur keadaan gizi” (hlm. 10). Pada penelitian berat badan yang diukur adalah berat badan pemain tim asfac futsal.
- 4) Pengertian pandemi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas. Pada penelitian ini pandemi yang dimaksud adalah Covid-19.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai (Arikunto 2013. hlm. 97). Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Hiit Workout* terhadap penurunan berat badan pada pemain tim Asfac Futsal Sumedang.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

Secara praktis bagi atlet futsal hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang aktivitas latihan *HIIT Workout* terhadap penurunan berat badan untuk bekal dalam menunjang kesehatan.

Bagi pelatih futsal seluruh Kab.Sumedang ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses mendidik/melatih yang kaitannya dengan latihan *HIIT Workout* terhadap penurunan berat badan yang berlebihan.