

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini merupakan kebutuhan di dalam kehidupan setiap individu di lingkungan masyarakat, apabila melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta menjadikannya sebagai rutinitas dapat meningkatkan kebugaran di dalam jasmani dan rohani. Melalui kegiatan olahraga diharapkan mampu menciptakan kegiatan yang positif dan dapat membuat masyarakat menjadi lebih produktif, sportif, jujur, serta mempunyai semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi terkhususnya di bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan yang berkesinambungan antara berbagai unsur seperti kondisi fisik, teknik, taktik, psikis, dan strategi. Persiapan kondisi fisik adalah faktor yang paling penting didalam melakukan semua kegiatan olahraga di cabang olahraga apapun, karena penguasaan teknik, psikis dan taktik akan berhasil dengan baik jika didukung dengan kondisi fisik yang baik. Salah satu faktor penting didalam kondisi fisik yaitu daya tahan jantung dan paru ($VO_2 max$), bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Semua cabang olahraga sangat membutuhkan daya tahan yang prima, salah satu cabang olahraga bola besar yang sangat membutuhkan daya tahan yang prima yaitu sepakbola, bola voly, futsal, basket. Salah satu cabang olahraga yaitu futsal sangat membutuhkan daya tahan yang prima dikarenakan olahraga futsal sangat mengandalkan kondisi fisik dan kecepatan yang baik.

Untuk mencapai suatu kondisi fisik yang prima diperlukan suatu cara atau metode yang merupakan program latihan yang tersusun secara baik dan benar. Menurut Harsono dalam KONI (1997-2007:2) mengemukakan bahwa “latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama pada atlet pertandingan, program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti, serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin”.

Sasaran utama adalah faktor fisik yang meliputi persiapan fisik dengan sasaran meningkatkan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$).

Menurut Sajoto (1988:55) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya”. Selain meningkatkan kondisi fisik hal yang harus diperhatikan adalah faktor peningkatan daya tahan.

Menurut Harsono (1988:155) mengemukakan bahwa “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja (berlatih) untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Secara umum futsal merupakan cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat dimana permainan ini merupakan permainan bola besar yang mirip dengan permainan sepakbola hanya saja ukuran dan peraturan yang diberlakukan berbeda dengan sepakbola, olahraga futsal dimainkan oleh dua regu yang dimana

di dalam satu regu tersebut terdapat lima orang pemain dengan tujuan memasukkan bola dengan kaki ataupun kepala.

Menurut Murhananto (2006:6) “Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola)”.

Begitu banyaknya club futsal di MEDAN salah satunya team futsal Putra Troya Vampire's FC yang berlatih di lapangan futsal YPI Amir Hamzah Medan Jl. Meranti No.1 Medan. Club ini berdiri pada tahun 2008 yang awalnya terbentuk club ini merupakan sebagai tujuan mempersatukan atlet-atlet yang berasal dari mantan alumni yang sekolah di YPI Amir Hamzah, setelah sekian lama maka club ini meningkatkan kualitasnya dengan merekrut atlet dari kalangan umum untuk memperbanyak jumlah atlet dan meningkatkan kualitas para atletnya.

Sebagai salah satu team Futsal yang sering mengikuti kejuaraan futsal di daerah Medan dan sekitarnya, akan tetapi masih banyak kekurangan terutama pada kondisi daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$), masih menjadi faktor utama penurunan tingkat konsentrasi dikarenakan terlalu cepatnya kondisi stamina menurun. Pada saat mengikuti kejuaraan merebutkan piala Rektor UNIMED tahun 2016, tim Futsal Putra Troya Vampire's FC sudah mendapatkan hasil kemenangan 2-0 pada paruh babak pertama melawan IMABATO, pada babak kedua kedudukan berbalik menjadi 4-3 dikarenakan kondisi daya tahan para pemain sudah mengalami penurunan yang mengakibatkan penurunan konsentrasi dikarenakan akibat dari penurunan kondisi daya tahan jantung – parunya, akibat

dari hal tersebut tim harus mengalami kekalahan dan tersingkir pada pertandingan tersebut. Setelah pertandingan tersebut kemudian mengikuti pertandingan yang diadakan oleh IMKA (Ikatan Mahasiswa Karo) di lapangan futsal TOTAL 2 Di jalan Sei Blutu MEDAN pada tahun 2016 dan mendapatkan hasil yang sama dan hanya sanggup meraih posisi di babak 32 besar. Dari pengalaman beberapa pertandingan tersebut dapat diketahui bahwasanya daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pemain futsal Putra Troya Vampire's Fc bermasalah dan setelah melaksanakan tes pendahuluan (hasil observasi) untuk mengetahui kemampuan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pemain futsal tersebut maka di dapatkan hasilnya yaitu :

Tabel 1 Hasil Observasi *Bleep-Test* Atlet Futsal Putra Troya Vampire's FC yang dilakukan pada Tanggal 08 Desember 2017

No	Nama	Tingkatan	Balikan	VO2max	Kriteria Kelayakan
1.	Satria	8	2	40,50	Sedang
2.	Febri	8	1	40,20	Sedang
3.	Bagus	5	7	32,17	Kurang Sekali
4.	Ikbal	5	7	32,17	Kurang Sekali
5.	Riskap	5	7	32,17	Kurang Sekali
6.	Yusuf	5	7	32,17	Kurang Sekali
7.	Amin	5	7	32,17	Kurang Sekali
8.	Yogi	5	7	32,17	Kurang Sekali
9.	Wahyu	5	7	32,17	Kurang Sekali
10.	Adam	5	7	32,17	Kurang Sekali
11.	Alfi	5	7	32,17	Kurang Sekali
12.	Haris	5	7	32,17	Kurang Sekali
13.	Philip	5	7	32,17	Kurang Sekali
14.	Gilsng	5	7	32,17	Kurang Sekali
15.	Willy	5	7	32,17	Kurang Sekali
16.	Rivaldo	4	3	27,20	Kurang Sekali
17.	Balqis	5	7	32,17	Kurang Sekali
18.	Nanda	5	7	32,17	Kurang Sekali
19.	Agung	5	7	32,17	Kurang Sekali
20.	Rizky ridho	5	7	32,17	Kurang Sekali

Untuk kriteria penilaian $VO_2 max$ atlet, dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2 Norma Kriteria Penilaian $VO_2 max$ Atlet

Kriteria	Usia (Tahun)	
	13-19	
	Putera	
	Level dan Balikan	Nilai $VO_2 max$
Baik Sekali	>12.7	>55,9
Baik	11.3 – 12.7	51,0 - 55,9
Agak Baik	9.5 – 11.2	45,2 - 50,9
Sedang	7.6 – 9.4	38,4 - 45,1
Kurang	6.7 – 7.5	35,3 - 38,3
Kurang Sekali	< 6.6	< 35,0

Sulistiono (2014 : 384)

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah atlet futsal putra Club Putra Troya Vampire's Fc . Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti di Club Putra Troya Vampire's FC di lapangan futsal YPI Amir Hamzah Medan bahwasanya para atlet futsal tersebut memiliki daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) yang dapat dikategorikan kurang baik. Hal ini terlihat pada tabel 1 bahwasanya dari 20 orang sampel, terdapat 18 orang (90%) masuk kedalam kategori kurang sekali dan 2 orang (10%) masuk kedalam kategori sedang. Hal tersebut diketahui karena mereka tidak pernah melakukan kegiatan latihan khusus dan tidak adanya jadwal latihan khusus untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru dalam bermain futsal.

Hasil pengamatan penulis dan wawancara pada tanggal 13 September 2017 dengan Pelatih Kepala tim Futsal Putra Troya Vampire's FC yang bernama Muhammad Ilyas dan Asisten Pelatih yang bernama Bayu Rizki Akbar, bahwa kemampuan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) timnya harus ditingkatkan. Tim

Futsal Putra Troya Vampire's FC sering melakukan aktifitas latihan disaat mengikuti kejuaraan ataupun disaat tidak adanya kejuaraan yang diikuti, tim Futsal Putra Troya Vampire's rutin melaksanakan latihan dengan masa frekuensi 2 (dua) kali seminggu dan disaat sedang mengikuti kejuaraan intensitas jadwal latihan ditambah menjadi 3 (tiga) kali seminggu.

Akhirnya penulis termotivasi untuk melakukan penelitian di tim Futsal Putra Troya Vampire's FC, untuk mengetahui faktor apa saja yang mendukung dalam peningkatan kemampuan daya tahan paru-jantung ($VO_2 max$) dengan melakukan latihan berupa *Interval Training*. Penulis telah melihat bagaimana kapasitas kemampuan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) tim futsal tersebut masih digolongkan dalam kategori Kurang Sekali (KS) dan harus dilakukan upaya peningkatan, karena didalam permainan futsal sangat dibutuhkan daya tahan jantung-paru dikarenakan didalam permainan futsal mengutamakan bergerak dan berlari tanpa berhenti.

Dari beberapa faktor hal yang mempengaruhi kualitas bermain didalam permainan futsal salah satunya yaitu kemampuan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) yang menggunakan tehnik latihan *short interval training* dan *intermediate interval training* yang menjadi fokus latihan didalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uraian diatas penulis ingin membuktikan didalam suatu penelitian ilmiah apakah ada perbedaan hasil untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) atlet futsal melalui latihan *short - interval training* dengan *intermediate - interval training* sehingga hal tersebut bukan hanya sekedar

teori dan merupakan hal yang nyata karena harus dibuktikan kebenarannya karena berguna disaat bermain didalam permainan futsal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas maka dapat diketahui tentang beberapa masalah yang dihadapi. Masalah-masalah yang diobservasikan dalam penulisan ini dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mendukung peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal? Apa yang dimaksud dengan *Short Interval Training*? Apa kegunaan dari latihan *Short Interval Training* bagi pemain futsal? Apakah *Short Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal? Apa yang dimaksud dengan *Intermediate Interval Training*? Apakah latihan *Intermediate Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal? Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) Apakah berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal dengan metode latihan *Short Interval Training* dengan *Intermediate Interval Training* pada pemain futsal?

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Short Interval Training* dengan *Intermediate Interval Training*

terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan Tahun 2018.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Short Interval Training* dan latihan *Intermediate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan 2018?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui pengaruh latihan *Short Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan Tahun 2018.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Intermediate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan Tahun 2018.
3. Mengetahui adanya pengaruh latihan *Short Interval Training* dan latihan *Intermediate Interval Training* terhadap Peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain Futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan Tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Memberikan Informasi tentang sistem latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* dan pengaruhnya terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal.
2. Penelitian ini berguna untuk memperkaya dan memperluas ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai sistem latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* dan pengaruhnya terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal.
3. Untuk menambah pengetahuan penulis dalam melakukan penelitian karya ilmiah dan ilmu pengetahuan, terutama sistem latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* dan pengaruhnya terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal.
4. Menambah masukan kepada para pelatih di club futsal Putra Troya Vampire's FC Medan, terutama sistem latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ($VO_2 max$) pada pemain futsal.