

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia pada Tahun 1998-1999, kemudian pada Tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini. Perkembangan futsal juga berkembang pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah-sekolah.

Dalam pembinaan ekstrakurikuler futsal terdapat beberapa komponen yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal. Beberapa komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Fisik merupakan salah satu komponen dasar yang paling penting. Dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain futsal tidak cepat mengalami kelelahan.

Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan ( $VO_2Max$ ).  $VO_2Max$  adalah jumlah oksigen maksimal dalam liter per menit. Orang yang kebugarannya baik

mempunyai nilai  $VO_2Max$  yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih baik dari pada yang  $VO_2Max$  nya rendah.

SMA Negeri 3 Medan merupakan salah satu sekolah yang sering mewakili tim futsal sekolah di tingkat regional Sumatra Utara. Pelatih yang menangani tim futsal tersebut adalah *coach* Adi Wijaya. Futsal SMA Negeri 3 Medan memiliki jumlah pemain sebanyak 18 orang. Adapun kejuaraan yang telah diikuti antara lain, yaitu :

- 1) Juara I Kit Futsalismo Regional Sumut - (2013-2014).
- 2) Juara I Pocari Regional Sumut - (2013).
- 3) Juara I Hidro Coco Regional Sumut - (2014).

Frekuensi latihan di SMA Negeri 3 Medan 6 kali seminggu (Senin, Selasa, Kamis, Jumat, Sabtu, Minggu) lama latihan 120 menit yang dimulai dari pukul 16.00-18.00 WIB.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 16-29 Mei 2016, peneliti melihat adanya kondisi fisik yang kurang prima ketika latihan, *games* maupun pertandingan. Memasuki babak kedua fokus permainan mulai menurun, *passing* yang tidak tepat, *shooting* yang tidak akurat.

Berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik ( $VO_2Max$ ) yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Untuk membuktikan hal tersebut maka peneliti melakukan tes awal yaitu dengan lari multi tahap (*Bleep Test*). *Bleep Test* adalah instrumen untuk mengukur daya tahan jantung-paru atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ).

Dari hasil tes awal dengan *Bleep Test* (data terlampir) terlihat bahwa dari 18 pemain futsal di SMA Negeri 3 Medan pada umumnya masih memiliki tingkat  $VO_2Max$  pada taraf cukup, yaitu berjumlah 15 orang dan 3 pemain memiliki tingkat  $VO_2Max$  pada taraf sedang.

Untuk meningkatkan  $VO_2Max$  dapat dilakukan melalui program latihan yang cermat, sistematis, dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Program latihan untuk meningkatkan  $VO_2Max$  salah satunya adalah metode *circuit training*.

Pemaparan di atas melatar belakangi peneliti untuk melihat pengaruh pemberian *circuit training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Medan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan  $VO_2Max$  pada cabang olahraga futsal? Apakah dengan metode *circuit training* dapat meningkatkan  $VO_2Max$  pada atlet futsal? Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan  $VO_2Max$ ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Permasalahan pokok dalam penelitian ini terdapat dalam variabel bebas dan variabel terikat. Adapun pembatasan masalah pada variabel bebas adalah penggunaan metode *circuit training* pada pemain

ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Medan Tahun 2017. Sedangkan variabel terikat adalah meningkatkan  $VO_2Max$ .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Medan Tahun 2017”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan  $VO_2Max$  melalui metode *circuit training* pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Medan Tahun 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

- 1) Khusus bagi pelatih futsal, memberikan informasi tentang penggunaan metode yang tepat dalam meningkatkan  $VO_2Max$ .
- 2) Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh metode *circuit training* dalam mencapai prestasi atlet.
- 3) Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode *circuit training* pada bentuk latihan khususnya pada kondisi fisik daya tahan aerobik.
- 4) Menjadi bahan informasi dan masukan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu Kepelatihan Olahraga.