

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga semakin lama mendapat tempat di dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam pencegahan penyakit. Hal ini ditunjukkan dari peran masyarakat yang semakin lama semakin sadar betapa pentingnya kesehatan bagi tubuh mereka. Masyarakat juga sering memainkan permainan olahraga untuk menjaga kondisi tubuh mereka agar tetap sehat dari bermain sepakbola, bulutangkis, futsal dan sebagainya. Beberapa diantaranya juga menganggap olahraga sebagai hiburan atau rekreasi untuk melepas kelelahan mereka terhadap pekerjaan sehari-hari. Begitu banyak keluarga yang datang ke sebuah pertandingan-pertandingan olahraga, baik orang dewasa maupun anak-anak semua berbaaur menjadi satu untuk menikmati hiburan atau sekedar ajang rekreasi dari pertandingan olahraga tersebut.

Di Indonesia sudah sangat banyak kejuaraan-kejuaraan yang melibatkan orang awam untuk terjun didalamnya. Bahkan di lingkup wilayah dari desa hingga provinsi banyak yang mengadakan kejuaraan-kejuaraan untuk tingkatan umum, tentu masyarakat bisa menularkan hobi atau hiburan mereka ke tingkat prestasi.

Masyarakat dapat berperan dalam olahraga prestasi yang didorong oleh keinginannya sendiri atau juga dorongan dari pemerintah. Sehingga masyarakat tidak khawatir dengan materi untuk dapat berprestasi dicabang olahraga yang digemarinya. Olahraga prestasi sendiri bisa dicapai dengan individu atau juga kelompok seperti bulutangkis, atletik, sepakbola, hoki, serta futsal. Futsal

merupakan olahraga yang perkembangannya cukup baik di Indonesia ditandai begitu banyak liga dan kejuaraan yang diadakan baik dari tingkat sekolah, universitas, *club*, bahkan umum. Terlihat juga begitu menjamurnya lapangan-lapangan futsal yang terdapat di daerah-daerah, sehingga olahraga futsal ini begitu cepat dikenal di masyarakat Indonesia khususnya. Semua jenis usia juga hampir memainkannya baik anak-anak, remaja dan dewasa. Tidak hanya pria, wanita juga memainkan olahraga futsal ini sehingga bukan suatu hal yang mustahil jika ada sebuah harapan yang besar untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi di cabang olahraga futsal ini sehingga mengharumkan nama Indonesia di tingkat Internasional.

Futsal sendiri merupakan olahraga yang lahir di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 dan diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal berasal dari bahasa Spanyol yakni *futbol* dan *sala*, gabungan kedua kata itu mengandung arti sepakbola didalam ruangan. Namun dalam perkembangannya futsal dapat dimainkan dilapangan terbuka, lapangan rumput serta lapangan yang dimodifikasi. Futsal sendiri sekarang telah berada dibawah naungan FIFA, yang mana FIFA secara resmi pada tahun 1989 memasukan futsal sebagai bagian atau olahraga sepakbola. Sebelumnya FIFUSA yang menaungi olahraga futsal ini. Pada awal tahun 2000-an futsal mulai masuk ke Indonesia dan diterima sangat baik oleh masyarakat.

Futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing- masing regu beranggotakan lima pemain didalam lapangan termasuk penjaga gawang. Tujuannya yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke

gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Futsal juga olahraga *speed game* seperti bola *basket* yaitu waktu akan berhenti ketika bola keluar atau terjadi pelanggaran. Kemudian sistem rotasinya sangat cepat dari menyerang ke bertahan dan dilakukan dengan waktu yang lama dan intensitas tinggi. Sehingga pemain dituntut memiliki  $VO_2Max$  yang baik agar mampu bermain tanpa kelelahan yang berarti selama 2x20 menit bersih. Ketika pemain tidak memiliki  $VO_2Max$  yaitu kemampuan tubuh menghirup oksigen secara maksimal yang baik, maka sangat sulit baginya untuk melakukan hal tersebut. Untuk menerapkan teknik dan taktik yang baik, bagi pemain yang sudah sangat kelelahan sangatlah sulit karena kesemua aspek ini haruslah bersinergis.

Untuk bermain futsal yang baik apalagi untuk menjadi pemain yang profesional, pemain haruslah ditunjang dengan teknik, taktik, fisik yang baik serta  $VO_2Max$  yang baik pula agar pemain dapat meraih prestasi yang maksimal. Pemain yang tidak memiliki  $VO_2Max$  yang baik sangat sulit untuk beraktivitas aerobik seperti futsal ini, yang mengharuskan pemain menggunakan oksigen yang banyak selama pertandingan. Sehingga kemungkinan cedera atau pemulihan yang cukup lama akan terjadi kepada pemain, hal ini akan menjadi sebuah masalah untuk meraih prestasi yang tinggi.

Karena telah banyak dikenal oleh masyarakat luas Indonesia dan juga salah satu olahraga yang digemari dimasyarakat, olahraga futsal juga menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah khususnya di daerah Tanjung Pura, Langkat. Banyaknya kejuaraan-kejuaraan antar sekolah dalam pertandingan futsal membuat sekolah berlomba-lomba menciptakan tim terbaik

mereka dari kegiatan ekstrakurikuler. Hampir disetiap sekolah juga terdapat lapangan futsal yang mana sedikit dimodifikasi dengan lapangan yang lebih kecil atau bergabung dengan lapangan bola *basket*. Hal ini juga merupakan salah satu cara membuat nama sekolah harum didaerahnya masing-masing dengan menjuarai kejuaraan futsal tingkat sekolah.

Sebagaimana yang dilakukan oleh sekolah SMA SAMANHUDI Tanjung Pura, Langkat yang mengadakan ekstrakurikuler futsal disekolahnya. Yang mana kegiatan ini merupakan wadah untuk siswa-siswa menyalurkan hobi serta keterampilannya dalam olahraga futsal dan sebagai ajang meraih prestasi mereka dibidang olahraga. Siswa ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura berjumlah 12 orang, kegiatan ekstrakurikuler dilakukan selama 4 kali seminggu yaitu hari Senin, Rabu, Jum'at dan Sabtu pukul 16.00 WIB. Dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh SMA SAMANHUDI Tanjung Pura, prestasi terbaik mereka yaitu juara ke-3 pada tahun 2014 pada kejuaraan Gebyar Samanhudi. Serta terakhir hanya menjadi peserta pada tahun 2016 dalam kejuaraan LFU. Tentu hal ini menjadi sebuah masalah bagi sebuah tim. Masalah prestasi bisa timbul dari beberapa faktor seperti pembinaan, fasilitas dan prasarana, komponen fisik individu, kerjasama, teknik dll.

Dari pengamatan penulis serta wawancara ke pelatih pada tanggal 11 April 2016, hal mendasar yang dilihat yaitu siswa terlalu cepat kelelahan ketika melakukan latihan dan *game*. Kemudian pada saat melakukan *game* daya jelajah siswa dilapangan juga tidak terlalu banyak terlihat pergerakannya karena begitu cepat kelelahan. Dalam permainan futsal membuka ruang untuk mendapat bola

atau juga dengan bola sangat diperlukan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Menjelajah keseluruhan lapangan tentunya diperlukan *vo2max* yang baik dari siswa. Latihan yang diberikan juga terlalu bertumpu kepada teknik saja, hal ini juga dibenarkan oleh pelatih kepala Bapak Ricky Rinanda. Sehingga latihan untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub>Max* sangat diperlukan untuk siswa SMA Samanhudi Tanjung Pura agar prestasi mereka lebih baik lagi kedepannya.

Dugaan penulis selama melakukan observasi semakin diperkuat ketika melakukan tes dan pengukuran yaitu lari *multi stage fitness test (bleep test)* untuk mengukur nilai *VO<sub>2</sub>Max* siswa putra ekstrakurikuler SMA SAMANHUDI Tanjung Pura pada tanggal 20 April 2016. Dari 12 siswa yang melakukan *test* tidak ada siswa yang mendapat kategori baik. 6 orang siswa kategori “sangat kurang”, 4 orang siswa kategori “kurang”, dan 2 orang siswa kategori “cukup”. Dari data yang didapat 0% siswa yang mendapat kategori “baik”. Hal ini tentu sangat mempengaruhi tingkat kelelahan siswa putra SMA SAMANHUDI Tanjung Pura baik pada saat latihan serta pada saat pertandingan sehingga hal mendasar ini bisa menjadi penghambat prestasi mereka.

Prestasi maksimal sendiri bisa dicapai dengan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental dan kerjasama yang baik. Kesemua unsur ini saling berkaitan erat dalam penerapannya dilapangan. Ketika salah satu unsur yang ada tidak dimiliki dengan baik maka akan menghambat dalam meraih prestasi. Kemampuan fisik yang paling mendasar untuk olahraga aerobik, yaitu olahraga yang membutuhkan oksigen yang banyak seperti futsal ini yaitu haruslah memiliki *vo2max* yang baik. Memiliki *vo2max* yang baik merupakan sebuah pondasi fisik yang baik pula untuk

komponen fisik yang lain. Dengan tingkat kelalahan atlet yang semakin lama maka atlet dapat menjalani latihan dan pertandingan dengan cukup lama pula.

*VO<sub>2</sub>Max* (*volume oksigen maximum*) sendiri bisa diartikan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja keras secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Jika hal ini dimiliki oleh seorang atlet maka ini merupakan pondasi yang kuat untuk prestasinya. Ada beberapa latihan yang bisa meningkatkan *vo<sub>2</sub>max* seorang atlet yaitu *circuit training*, *cross country*, *interval training* dan lain-lain.

*Interval training* adalah latihan kerja yang diselingi dengan masa-masa istirahat dalam penerapannya. Bentuk *interval training* untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub>Max* bisa berupa lari, bersepeda, atau berenang. Kelebihan dari *interval training* sendiri selain dari manfaatnya, penerapannya juga efisien serta tidak memerlukan peralatan yang banyak serta lapangan luas seperti *cross country*. Jadi tentu mudah diterapkan dilapangan yang tidak terlalu besar serta peralatan yang minim seperti disekolah. Namun dalam penerapan *interval training* harus diperhatikan beberapa faktor dalam perencanaannya yaitu seperti total *volume* pekerjaan, kecepatan, *interval* istirahat dan jumlah pengulangan sesuai dengan potensi individu serta karakteristik cabang olahraga.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik memberikan *interval training* kepada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA SAMANHUDI Tanjung Pura tahun 2016/2017. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian

berjudul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$  Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA SAMANHUDI TANJUNG PURA Tahun 2016/2017.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu: 1)  $VO_2Max$  siswa putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura tahun 2016/2017 masih rendah.

2) Faktor-faktor aja saja yang mempengaruhi lemahnya  $VO_2Max$ ? 3) Apakah *interval training* berpengaruh pada peningkatan  $VO_2Max$ ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak meluas dan bisa lebih fokus maka penulis membatasi masalah pada pengaruh *interval training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura tahun 2016/2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka didapat rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh *interval training* dalam meningkatkan  $VO_2Max$  pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura tahun 2016/2017?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh *interval training* dalam meningkatkan  $VO_2Max$  pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura tahun 2016/2017.

## F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini semoga bisa bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan.
2. Bagi para pembina dan pelatih serta pemain futsal Ekstrakurikuler SMA SAMANHUDI TANJUNG PURA hasil ini sebagai masukan untuk meraih prestasi yang lebih baik.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan.
4. Untuk menambah dan memperkaya wawasan khususnya dibidang olahraga aerobik.
5. Dapat dijadikan tambahan ilmu untuk meraih prestasi yang maksimal bagi seluruh sekolah, *club*, khususnya didaerah Kabupaten Langkat.