

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini para remaja mulai kembali menggemari olahraga. Mulai dari olahraga bela diri, olahraga permainan ataupun olahraga pertandingan. Saat ini dunia pendidikan selain melakukan program belajar mengajar didalam kelas, sekolah juga mulai melakukan program kegiatan olahraga sebagai program tambahan. Upaya meningkatkan keinginan dan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Khususnya pembinaan olahraga di kalangan remaja yang dapat membantu disiplin diri, sportifitas, ketahanan diri dan mental yang kuat dalam upaya membangun manusia yang unggul dan berdaya saing prima.

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam kehidupan, terlebih lagi bagi anak sekolah dalam melakukan aktivitas belajar dan ekstrakurikuler sehari-harinya. Sebab seluruh kegiatan dari aktivitas yang dilakukan individu tidak akan terlepas dari faktor kondisi kebugaran jasmaninya. Maka dalam hal ini adalah hal mutlak yang harus dimiliki setiap manusia yang berkeinginan hidup sehat dan bugar.

SMA Negeri 5 Pematangsiantar merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan akademik dan non akademik. Salah satu kegiatan non akademiknya yaitu bidang olahraga. Kegiatan bermain atau berolahraga yang diadakan oleh pihak sekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar

mengajar khususnya pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani atau fisik siswa.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru penjaskes di SMA Negeri 5 Pematangsiantar yang sekaligus melakukan pembinaan olahraga-olahraga ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut menyatakan bahwa olahraga ekstrakurikuler yang sangat diminati kebanyakan siswanya adalah olahraga futsal. Futsal adalah “permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Olahraga futsal adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi dalam permainannya. Gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan futsal sangat kompleks.

Berbicara kemampuan fisik maka akan berkaitan dengan daya tahan. Pada dasarnya, ada dua macam daya tahan, yaitu daya tahan jantung paru dan daya tahan otot. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_2 Max). Latihan yang dilakukan sejak masa pertumbuhan (menginjak remaja) akan memberi peningkatan kapasitas maksimal paru adalah dalam pengambilan oksigen maksimum (VO_2 Max) menjadi lebih besar.

Setelah melakukan pengamatan pada saat melakukan latihan, peneliti tidak melihat adanya latihan untuk meningkatkan daya tahan. Tidak ada latihan khusus untuk meningkat daya tahan tersebut. Pelatih hanya memberikan latihan daya tahan pada saat seminggu atau bahkan empat hari sebelum turnamen. Tentu saja ini tidak efektif dalam meningkatkan daya tahan.

Latihan yang dilakukan oleh pelatih pun hanya dengan mengelilingi lapangan futsal 5-8 kali. Setelah itu pelatih langsung memberikan latihan selanjutnya dan kemudian diberikan game latihan.

Tentu saja ini belum baik untuk meningkatkan daya tahan peserta futsal. Pada saat turnamen berlangsung, efek latihan daya tahan itu hanya sedikit berpengaruh. Karena daya tahan sangat penting dalam pertandingan futsal, maka pelatih harus memperhatikan cara dan metode latihan daya tahan yang baik.

Pada kenyataannya pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah tersebut belum berjalan dengan baik dan waktu pelaksanaannya yang hanya dilakukan pada saat mendekati turnamen saja, sehingga belum mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini terlihat pada saat di lapangan baik pada saat latihan dan pertandingan siswa cepat mengalami kelelahan. Sehingga pada saat pertandingan, siswa tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya karena sudah mengalami kelelahan.

Yang terlihat jelas pada saat tim mengikuti turnamen pos metro cup pada tahun 2015 lalu. Para pemain pada babak pertama bermain cukup baik, taktik dan tehnik berjalan dengan baik, dan permainan tim pun terlihat bagus. Namun, pada babak kedua para pemain khususnya dipertengahan babak kedua para pemain mulai merasa kelelahan. Taktik dan tehnik mulai kurang optimal diterapkan. Sehingga permainan mulai tampak sedikit berantakan.

Pada turnamen selanjutnya, tim juga ikut bergabung. Seperti turnamen sebelumnya, tim bermain baik pada babak pertama hingga awal babak kedua. Namun, pada pertengahan babak kedua para pemain masih mengalami beberapa

kendala, yang terbesar adalah daya tahan. Daya tahan mulai menurun, dan kualitas pemain inti dan cadangan tidak seimbang. Pada saat pemain inti mulai kelelahan dan dimasukkan pemain pengganti, pemain pengganti ini tidak terlalu bisa mengikuti instruksi dan membaca permainan. Sehingga pelatih memasukkan kembali pemain inti yang diganti tadi tidak lama setelah dia dikeluarkan.

Dengan kenyataan yang ada dilapangan, maka perlu disikapi dan dicarikan jalan keluarnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan latihan *fartlek* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan aerobik siswa. Berdasarkan permasalahan dan harapan yang ingin dicapai diatas, maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dengan judul : **"Pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Pematangsiantar"**

B. Identifikasi Masalah

1. Daya tahan merupakan salah satu unsur utama dalam olahraga khususnya futsal.
2. Kurang terprogramnya latihan yang baik dalam peningkatan *vo2 max*.
3. Minimnya kejuaraan futsal yang dilaksanakan sehingga membuat seorang pemain jarang untuk berlatih.
4. Tidak adanya latihan daya tahan yang dilakukan oleh tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar.

5. Tingkat *vo2 max* (daya tahan) tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar dapat dianggap lemah, hal tersebut terlihat dari penerapan sistem program latihan yang dilaksanakan.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti. Adapun batasan masalah tersebut adalah Pengaruh latihan *Fartlek* terhadap Daya tahan fisik Pada Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Pematangsiantar.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* terhadap daya tahan fisik tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar.
2. Seberapa besarkah pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan fisik tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang telah dikemukakan diatas adalah

1. Mengetahui pengaruh pemberian latihan *fartlek* terhadap daya tahan fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan fasilitas yang tersedia di SMA Negeri 5 Pematangsiantar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan, pembelajaran dan pengalaman serta menambah ilmu pengetahuan olahraga khususnya dibagian daya tahan khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.
2. Bagi guru sekaligus pelatih tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar.
 - a. Untuk menambah kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan bentuk latihan khususnya dibagian daya tahan.
 - b. Untuk menambah cara latihan yang diberikan, bukan hanya taktik dan tehnik melainkan daya tahan juga harus diberikan.
3. Bagi anggota tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar
 - a. Menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan meningkatkan kemauan seluruh anggota tim untuk mengikuti latihan. Khususnya latihan daya tahan.
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan daya tahan anggota tim futsal.