

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik dan menjadikan tubuh menjadi sehat dan kuat. Kondisi fisik yang baik berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat menunjang penguasaan teknik, teknik dan mental seorang atlet dalam melaksanakan pertandingan. Menurut Hauw (2020:15) ada empat komponen yang menentukan prestasi olahraga, keempat komponen ini tidak bisa dipisahkan karena saling memiliki keterkaitan satu sama lain. Empat komponen tersebut diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Misalkan kondisi fisiknya baik tapi teknik, taktik, dan mental tidak mendukung individu tersebut, maka tidak dapat mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet diupayakan untuk memperhatikan keempat komponen penting tersebut. Menurut Harsono (1988) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah melakukan kegiatan tersebut. Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa daya tahan memiliki peran yang sangat penting pada setiap cabang olahraga, seorang atlet yang memiliki daya tahan yang baik akan dapat melakukan segala aktifitas fisik dalam waktu yang lama. Atlet yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO_2MAX yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat seperti latihan taktik, teknik, dan mental. VO_2MAX merupakan salah satu indikator yang baik dalam mengukur tingkat daya tahan seorang atlet.

VO_2MAX adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit.. Menurut Thoden dalam modul Suranto (2008) VO_2MAX merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_2MAX . Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan VO_2MAX merupakan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal. Kapasitas maksimal yang dimaksud adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat dimana menunjukkan kebugaran fisik seseorang (Ferryanto, 2010). Daya tahan merupakan kondisi fisik utama yang dibutuhkan pada setiap cabang olahraga.

Futsal merupakan cabang olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia. Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari di kalangan masyarakat Indonesia. Dalam dunia olahraga daya tahan memiliki peran yang sangat penting pada setiap cabang olahraga gerak, salah satu cabang olahraga yang memiliki aktifitas gerak yang sangat banyak yakni olahraga futsal. Keunggulan seorang atlet yang memiliki daya tahan yang baik terletak pada kemampuan menyediakan oksigen sesuai keperluannya. Atlet yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO_2MAX yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada atlet yang memiliki daya tahan yang rendah, sehingga unsur VO_2MAX dalam olahraga adalah salah satu faktor yang menentukan.

Di Kabupaten Tapanuli Tengah banyak remaja terkhusus siswa Sekolah Menengah Atas mengikuti olahraga futsal melalui ekstrakurikuler di sekolahnya. SMA Budi Mulia Tumba Jae menjadi salah satu sekolah yang selalu melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal setiap minggunya. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Budi Mulia Tumba jae merupakan kegiatan dalam mengembangkan kemampuan siswa di bidang olahraga, dan juga mempersiapkan kemampuan siswa untuk bersaing di ajang olahraga tingkat sekolah di kabupaten tapanuli tengah. Namun ketika peneliti melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) dan wawancara di sekolah tersebut, peneliti melihat bahwa masih banyak kekurangan terhadap tingkat daya tahan (VO_2MAX) pada siswa ekstrakurikuler tersebut. Kurangnya VO_2MAX siswa ekstrakurikuler futsal pada sekolah SMA Budi Mulia Tumba Jae, terlihat pada saat siswa bertanding futsal. Siswa hanya dapat bertahan di waktu 20 menit pertama saat bertanding, yang menyebabkan siswa tidak dapat melakukan tehnik dan taktik dalam bermain futsal secara optimal dikarenakan kelelahan.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nugroho, 2007). Dapat disimpulkan seseorang yang memiliki daya tahan yang baik akan dapat menjalani segala latihan dalam waktu yang lama. Pada saat peneliti melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) dengan program membuat ekstrakurikuler futsal dalam jangka waktu 2 kali seminggu. Keterbatasan waktu untuk melakukan ekstrakurikuler futsal, membuat peneliti hanya dapat memberikan suatu latihan tehnik dasar dan taktik futsal pada siswa ekstrakurikuler. Peneliti sudah mencoba

memberikan saran kepada siswa ekstrakurikuler, untuk melakukan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan yang dilakukan secara mandiri di lingkungan masing-masing. Peneliti mengamati siswa ekstrakurikuler setiap minggu terhadap pemberian latihan mandiri dalam meningkatkan daya tahan tidak berjalan dengan baik, dilihat dari kondisi fisik siswa pada saat ekstrakurikuler futsal. Peneliti juga mencoba memberikan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan pada saat ekstrakurikuler tidak berjalan baik, dikarenakan siswa ekstrakurikuler mudah merasa jenuh terhadap latihan fisik tersebut. Siswa ekstrakurikuler merasa jenuh diakibatkan siswa ingin memulai untuk melakukan permainan futsal daripada ingin melatih kondisi fisiknya. Menurut Harsono (1988) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah melakukan kegiatan tersebut. Tentunya daya tahan (VO_2MAX) ini menjadi salah satu komponen terpenting yang harus dimiliki oleh siswa, karena dengan daya tahan (VO_2MAX) yang dimiliki oleh siswa akan menunjang dalam menjalani latihan futsal seperti teknik dan taktik. Artinya dari beberapa pendapat di atas perlu adanya bentuk latihan untuk melatih daya tahan (VO_2MAX) siswa pada permainan futsal, tentunya dibutuhkan bentuk latihan yang efektif dan tidak mudah membuat siswa jenuh melakukan latihan tersebut.

Masa sekarang merupakan masa industri 4.0 dimana telah terjadi peningkatan jumlah aplikasi yang dikembangkan untuk mempromosikan perilaku kesehatan sedangkan pada tahun 2013, ada lebih dari 40 ribu aplikasi yang tersedia yang termasuk ke dalam kategori kesehatan dan kebugaran di *iTunes*

maupun *Play Store* (Aitken, 2013). Aplikasi masa sekarang sudah dapat digunakan untuk pelacak kebugaran dan olahraga seperti monitor detak jantung, penghitung langkah, program latihan, dan aplikasi pembinaan. Dari penjelasan diatas bisa disimpulkan aktivitas olahraga sangat terbantu dengan adanya aplikasi-aplikasi yang ada di *smartphone* karena bisa membantu memonitor berbagai hal yang berhubungan dengan aktivitas olahraga seperti menampilkan jumlah langkah, *heart rate*, kalori yang dibakar, jarak dan waktu tempuh saat berlari, dan gerakan latihan yang dimana sudah bisa dipandu oleh aplikasi tersebut sehingga dapat memberikan manfaat yang positif. Dalam penelitian ini, aplikasi yang digunakan adalah *Nike Training Club* (NTC) karena *Nike Training Club* (NTC) dirancang untuk mendorong dan meningkatkan aktivitas fisik dengan memotivasi dan membimbing individu melalui berbagai kegiatan. Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) juga merupakan salah satu aplikasi yang memiliki banyak bentuk latihan salah satunya yaitu latihan untuk daya tahan. Latihan ini berfungsi juga untuk menjaga stamina pemain saat bermain futsal agar tetap bertahan dalam permainan tanpa kelelahan. *Nike Training Club* (NTC) merupakan aplikasi yang dirancang guna menunjang olahragawan mencapai seluruh tujuan latihan tanpa mesti menghabiskan waktu di tempat *gym*. Dalam tinjauan sebelumnya yang dilakukan peneliti-peneliti terdahulu terkait penggunaan aplikasi *smartphone*, terdapat beberapa penelitian sudah dilakukan. (Faozi, dkk. 2021) Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan kelincahan (*Agility*) pada UKM Bola Basket STKIP Bina Mutiara setelah mendapatkan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan aplikasi *Nike Training Club*. (Padmasekara, 2014) Hasil penelitian

menunjukkan *Nike Training Club* (NTC) lebih unggul daripada aplikasi *Gorilla Workout*, namun tidak ada perbedaan yang signifikan antar dua aplikasi. Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) dan Instant Fitness sama efektifnya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari penggunaan aplikasi Smartphone terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan self-efficacy mahasiswa PJKR STKIP Bina Mutiara Sukabumi (Listiandi, dkk. 2020).

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi *smartphone* dalam olahraga dapat membantu seseorang untuk memiliki kebugaran yang baik dan melatih keterampilan dalam olahraga. Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) memiliki bentuk variasi latihan untuk meningkatkan mobilitas, kekuatan, daya tahan, stamina, dan kelincihan. Penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) ini dirasa penting dan dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan (VO_2MAX) siswa ekstrakurikuler futsal SMA Budi Mulia Tumba Jae.

Berdasarkan pernyataan di atas yang telah dipaparkan, dalam melakukan penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Budi Mulia Tumba Jae.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka dengan itu di defenisikan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Budi Mulia Tumba Jae yang memiliki daya tahan paru jantung rendah.

2. Variasi latihan untuk peningkatan daya tahan (VO_2MAX) masih kurang pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Budi Mulia Tumba Jae.
3. Bagaimana pengaruh aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Budi Mulia Tumba Jae?

1.3. Pembatasan Masalah

Secara bersama-sama agar penelitian ini menjadi lebih fokus, terarah dan tidak luas serta menjauhi pemahaman yang salah karena luasnya masalah yang diakui, penting untuk membatasi masalah hanya menjadi pusat perhatian untuk menjelaskan target yang akan cenderung di capai. Batasan masalah pada penelitian hanya membahas pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Budi Mulia Tumba Jae.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diteliti adalah apakah ada pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Budi Mulia Tumba Jae ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh Penggunaan Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) Terhadap Tingkat VO_2MAX Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Budi Mulia Tumba Jae.
2. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan VO_2MAX pada penggunaan Aplikasi *Nike Training Club* (NTC) dibandingkan kegiatan ekstrakurikuler futsal pada siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Budi Mulia Tumba Jae.

1.6. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengajar atau pelatih pada saat menangani ekstrakurikuler futsal khususnya dalam meningkatkan VO_2MAX menggunakan aplikasi *Nike Training Club* pada saat latihan futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.
- b. Bagi peneliti, meningkatkan ilmu dan pengetahuan tentang pengaruh penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler futsal.

- c. Bagi guru, sebagai program latihan dalam meningkatkan daya tahan (VO_2MAX) dan menerapkannya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.



THE
Character Building
UNIVERSITY