

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu permainan olahraga yang sering kita jumpai baik didesa maupun dikota adalah permainan futsal. Futsal adalah suatu permainan beregu yang masing-masing regunya terdiri dari 5 orang pemain termasuk penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini adalah setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukkan bola. Seperti diungkapkan oleh (Syaffaruddin 2022 : 161) dijelaskan bahwa "Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola."

Setiap pemain futsal harus memiliki keterampilan Teknik dasar yang bagus itu menjadi faktor yang penting dalam futsal. Menurut Alvarez & Vera dalam (Jaenudin et al., 2018) permainan futsal juga mengandalkan kemampuan teknik yang sangat tinggi dari masing-masing pemain tanpa terkecuali. Bentuk

keterampilan dasar futsal antara lain; teknik dasar menendang (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chip*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik menembak (*shooting*) (Festiawan, 2020).

Semua Teknik dasar diatas perlu dikuasai dan dipahami oleh para pemain, oleh sebab itu Untuk mendapatkan kinerja yang terbaik dan perlu dikembangkan secepatnya, dan sangat penting untuk mendapatkan kualitas pencapaian yang terbaik. Model latihan yang digunakan juga harus memenuhi tujuan pelatihan agar diperoleh pelatihan yang efektif dan mempengaruhi tingkat keberhasilan anak. Maka dari itu dibutuhkan model Latihan variasi *passing* agar dapat meningkatkan keterampilan dasar khususnya keterampilan *passing*.

Karena kemampuan teknik dasar adalah modal utama seseorang untuk bermain futsal, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan futsal, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan futsal. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang sangat komplek atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan futsal dan sebagian besar permainan futsal dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Karena tujuan utama dari permainan futsal sendiri yaitu memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan oleh siswa dalam seluruh cabang olahraga agar menunjang pelaksanaan taktik dan teknik saat berlatih

atau bertanding. Kondisi fisik yang baik adalah salah satu cara untuk mencapai prestasi. Latihan kondisi fisik sebaiknya direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dan kesegaran jasmani dari sistem tubuh untuk memungkinkan siswa dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Lhaksana (2011 : 29) menyatakan bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain harus juga memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik.

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam setiap peningkatan prestasi siswa. Ini merupakan dasar yang harus diperhatikan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan perluasan gerak persendian (Bompa pada Sukadiyanto, 2005:54). Yang berarti bahwa setiap upaya peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Komponen kondisi fisik diantaranya, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*). Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*) karena endurance merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terusmenerus,

daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) (Sajoto dalam Fathorrosi, 2013:2).

Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain futsal yang harus terus bergerak (Bryan Agassi Barasakti 2019 : 1) .

Nusri dan Panjaitan (2019) berpendapat bahwa daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas jangka panjang yang berhubungan dengan ikatan O₂ dan ATP untuk memasok energi (Warsono, 2017). Feriyanto (2010) yang menyebutkan bahwa, Vo₂Max bisa juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik. Vo₂Max berasal dari V yang berarti Volume dan O₂ berarti oksigen dan Max yang berarti maksimum, dan dapat di artikan pengambilan oksigen selama ekskresi maksimum latihan yang dapat tubuh gunakan saat berolahraga (Tumiwa, 2016).

Menurut Thoden dalam modul Suranto (2008 : 118) Vo₂Max 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 Vo₂Max .Menurut pendapat Sadoso Sumorsardjuno (1995: 9) seseorang dengan kapasitas *aerobic* dan *anaerobic* yang baik akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan *anaerobic* dan *aerobic* merupakan modal utama dalam permainan futsal.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dalam klub futsal SMA N 1 Kualuh Selatan untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat dari saat pertandingan 2x20 menit mereka terlalu gampang lelah, mereka tidak dapat mempertahankan permainan yang baik pada saat waktu yang lama, ini terlihat pada saat siswa sedang mengiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola.

Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi seluruh cabang olahraga di dunia. Karena itu latihan kondisi fisik itu sangatlah penting dan harus ditanggulangi dengan serius dan dirancang secara sistematis supaya tingkat kebugaran jasmani dan untuk menggerakkan bagianbagian tubuh agar lebih baik. Di cabang olahraga futsal misalnya menuntut para pemain untuk meningkatkan daya tahan tubuh maupun kecepatan seperti jogging dan lari-lari sprint, disamping itu juga para pemain dituntut untuk bekerjasama antar tim, untuk meningkatkan rasa kepedulian antar setimnya, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Peran kondisi fisik yang harus di miliki oleh seorang pemain futsal karena kondisi fisik yang bagus adalah kebutuhan utama atau sarana penting bagi pemain untuk mencapai suatu prestasi tertinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang bagus juga bisa membuat para pemain untuk tampil dengan performa terbaiknya.

Komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen seperti kekuatan daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya tahan otot dan kekuatan otot. Mengembangkan kondisi fisik seorang pemain futsal harus memenuhi dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen keterampilan gerak (*motor fitness*). Selanjutnya peneliti mengamati bahwa latihan passing belum dilakukan secara dinamis atau

dengan bergerak dan latihan yang dilakukan klub SMA N 1 Kualuh Selatan hanya dilakukan dengan durasi waktu 1 jam.

Dengan pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa latihan yang dilakukan klu SMA N 1 Kualuh Selatan belum dapat meningkatkan daya tahan Vo2Max. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih klub SMA N 1 Kualuh Selatan mengenai program latihan 1 bulan terakhir dan didapatkan data dari tim pelatih bahwa untuk beberapa bulan belakangan ini belum ada program latihan peningkatan Vo2Max karena tidak ada agenda kompetisi yang diikuti.

Tabel 1.1 Berikut ini adalah data Vo2Max para siswa SMA Negeri Kualuh Selatan

No	Nama	Level	Balikan	Vo2Max
1	Alan Syahputra	8	1	40.2
2	Ahmad Reza	9	5	44.8
3	Alvin	7	4	37.8
4	M.Arifin	5	3	30.6
5	Fahri	5	6	31.8
6	Hafis	7	2	37.1
7	Juan	7	1	36.7
8	Dani Siagian	9	1	43.6
9	Ulhaq	7	1	36.7
10	Azhar	6	5	34.6
11	Naibaho	7	7	38.8
12	Arif Sagara	5	4	31.0
13	Laksa	9	2	43.9
14	Dani Marpaung	8	7	42.1
15	Adit	6	2	33.6
16	Danny Chandra	7	6	38.5
17	Anggi Yuda	9	7	45.5
18	Fakhri Sitorus	7	5	38.1
19	Bobo Mahendra	6	7	35.3
20	Hafiz Andrian	7	6	38.5

Berdasarkan penjelasan diatas, latihan *passing* secara dinamis dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan Vo2Max.Maka peneliti ingin melakukan

penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Berbasis Permainan Terhadap Vo2Max Pada Klub SMA N 1 Kualuh Selatan Tahun 2024".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut;

1. Tim pelatih belum memiliki program untuk meingkatkan Vo2Max.
2. Pada saat latihan *passing* yang dilakukan masih belum ditemukan latihan *passing* bergerak berbasis permainan dan dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan durasi latihan yang masih minim.
3. Dalam pertandingan, beberapa siswa terlihat menurun kondisi fisik nya ditengah pertandingan yang menyebabkan menurunnya kualitas permainan siswa itu sendiri.

1.3 Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah diatas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Batasaan masalah dalam penilitan ini adalah penelitian ini terfokus pada pengaruh latihan *passing* berbasis permainan terhadap Vo2Max klub SMA N 1 Kualuh Selatan tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana pengaruh latihan *passing* berbasis permainan terhadap peningkatan Vo2Max pada klub futsal SMA N 1 Kualuh Selatan 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing berbasis permainan terhadap peningkatan Vo2Max pada klub futsal SMA N 1 Kualuh Selatan tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan passing berbasis permainan dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan daya tahan Vo2Max pemain klub futsal SMA N 1 Kualuh Selatan. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan Vo2Max bagi pemain futsal.

2. Secara Praktis

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain futsal SMA N 1 Kualuh Selatan untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk bentuk latihan memiliki tujuan latihan yang baik dan tepat sasaran.