

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang berperan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran fisik, dan performa atletik Aziz et al. (2024). Dalam olahraga kompetitif, kondisi fisik, bersama dengan teknik, taktik, dan kekuatan mental, adalah salah satu faktor terpenting yang menentukan keberhasilan seorang atlet. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet untuk mempertahankan performa optimal selama kompetisi dan dengan demikian secara efektif menerapkan strategi permainan mereka. Oleh karena itu, program pelatihan fisik harus sistematis, terencana, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan biomekanik atlet sesuai dengan persyaratan khusus olahraga.

Menurut Syafitri Sari et al. (2020), kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan aktivitas fisik sebelum dan sesudah bekerja tanpa kelelahan. Individu dapat menggunakan tingkat kebugaran untuk berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka. Olahraga membutuhkan daya tahan serta kebugaran. Daya tahan yang baik berarti kondisi fisik yang sangat baik bagi seorang atlet.

Menurut Syafaruddin. (2019), futsal adalah olahraga kompetitif yang membutuhkan stamina karena memiliki tingkat yang tinggi dan juga dengan ruang yang tidak terlalu luas memungkinkan para pemain untuk bergerak dengan

aktif. Menurut Tauba & HB. (2021), futsal merupakan cabang olahraga sepakbola dalam ruangan yang dimainkan selama dua babak masing-masing 20 menit dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, setiap tim terdiri dari lima pemain inti dengan tujuan utama memasukan bola ke gawang lawan. Futsal merupakan olahraga yang aktif, di mana para pemain harus terus bergerak dan memerlukan keterampilan teknik yang baik serta memiliki motivasi yang tinggi (Syafaruddin, 2019). Atlet dengan stamina rendah cenderung lebih cepat lelah, yang mengganggu kemampuan teknis, akurasi umpan, kecepatan pengambilan keputusan, dan efektivitas permainan mereka.

Daya tahan adalah kapasitas untuk menahan kelelahan dan pulih dengan cepat. Seseorang dengan daya tahan yang kuat dapat melakukan sesuatu secara terus menerus atau bertahap. Menurut Bafirman & Wahyuri. (2019), daya tahan mengacu pada peningkatan kemampuan seorang atlet dalam mengatasi kelelahan selama aktivitas fisik, baik kelelahan fisik maupun mental. Daya tahan aerobik berperan penting dalam meningkatkan performa atlet futsa, namun para pemain futsal secara tradisional cenderung lebih mengutamakan penguasaan teknik dasar yang sempurna dari pada pengembangan daya tahan.

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kapasitas daya tahan atlet futsal masih menjadi salah satu permasalahan utama dalam proses pembinaan prestasi. Penelitian Nugroho et al. (2020), menunjukan bahwa latihan *High Intensity Interval Training* dan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO₂Max atlet futsal untuk usia 22 tahun. Penelitian menggunakan desain *pre-test* dan *post-*

test control group mampu meningkatkan kemampuan aerobik di bandingkan kelompok kontrol.

Salah satu masalah umum dalam latihan fisik atau daya tahan adalah konsistensi pelatih dalam mengatur latihan sesuai periodisasi dan tingkat kemampuan atlet sehingga tidak mengalami cedera atau *overtraining*.

Berdasarkan observasi peneliti mengamati pada saat latihan terlalu berfokus terhadap latihan teknik yang menyebabkan pemain gampang mengalami kelelahan. Banyak kesalahan mendasar yang dilakukan pemain pada sesi games dikarenakan daya tahan yang buruk sehingga mempengaruhi teknik dasar seperti *passing* yg kurang akurat dan *shooting* yang lemah.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang di selingi oleh masa-masa istirahat (interval) misalnya lari – istirahat - lari - istirahat dan seterusnya. Menurut Bompa & Buzzichelli. (2019), menyatakan bahwa latihan interval adalah jenis latihan di mana orang berganti-ganti antara waktu yang intens (interval kerja) dan waktu yang lebih singkat (periode sela) untuk melakukan kegiatan latihan.

Berdasarkan hasil observasi diketahui dari 15 pemain rata-rata memiliki daya tahan yang cukup buruk. Terdapat 13 pemain memiliki VO₂max diangka 46,5 – 49,3 ml/kg/menit, 2 pemain memiliki VO₂max diangka 54,0 – 54,8 ml/kg/menit. Pada VO₂max dengan angka rata-rata 46,5 – 49,3 ml/kg/menit, atlet hanya bisa bertahan 5-7 menit dalam permainan yang memiliki high intensitas dalam suatu kompetisi.

Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas latihan interval dalam meningkatkan $VO_2\text{max}$, penelitian sebelumnya masih menunjukkan perbedaan terkait metode pelatihan, karakteristik sampel, frekuensi pelatihan, intensitas pelatihan, dan durasi *recovery*. Selain itu, saat ini hanya sedikit penelitian yang secara khusus menyelidiki dampak latihan interval terhadap daya tahan pemain futsal pada konteks yang dituju peneliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris tentang efektivitas latihan interval dalam meningkatkan daya tahan pemain futsal, yang berfungsi sebagai dasar untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap daya tahan pemain futsal. Maka peneliti mengambil judul “ Pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan atlet Akademi PCA Kota Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dibuat dalam bentuk pertanyaan sebagai cara untuk mencari solusi permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut:

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *interval training* terdapat pengaruh terhadap peningkatan daya tahan atlet Akademi PCA Kota Bekasi?”.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan latar belakang di atas, peneliti membuat batasan masalah. Batasan ini penting sebagai referensi yang jelas untuk penelitian. Peneliti meneliti pada permasalahan daya tahan yang memakai metode *interval training* dengan kebutuhan atlet Akademi PCA Kota Bekasi.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan peneliti adalah “ Untuk mengetahui apakah metode latihan *interval training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan atlet Akademi PCA Kota Bekasi”

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari peneliti ini :

1. Dari penelitian ini diharapkan adanya peningkatan yang signifikan untuk daya tahan atlet Akademi PCA Kota Bekasi .
2. Memperluas khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolaragaan.
3. Mengetahui pengaruh regangan persiapan untuk ketekunan yang sebenarnya di Akademi Futsal PCA Kota Bekasi .

F. Definisi Operasional Penelitian

Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda tentang suatu istilah, untuk mencegah kesalahpahaman dalam interpretasi istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Pengaruh mengacu pada kekuatan ketahanan atau yang muncul dari suatu entitas (seperti individu, benda, atau sejenisnya) yang memiliki otoritas atau kekuatan dominan.
2. Latihan berasal dari kata “*exercise*”, merupakan komponen utama dalam program latihan harian yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja sistem organ tubuh manusia, sehingga membantu atlet mengoptimalkan pelaksanaan gerak.
3. *Interval Training* adalah jenis latihan yang melibatkan serangkaian latihan intensitas tinggi dengan istirahat. Periode intensitas tinggi sering kali bersifat anaerobik, sedangkan interval pemulihan berintensitas rendah.
4. Daya tahan fisik adalah kapasitas otot untuk menggunakan sistem energi dari waktu ke waktu, terutama daya tahan aerobik selama latihan.
5. Futsal adalah salah satu bentuk permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utamanya adalah mencetak gol dengan mengontrol bola menggunakan kaki dan bagian tubuh lainnya.