

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **D. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup seseorang. Dalam dunia pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi media pengembangan bakat, minat, disiplin, kerja sama tim, dan prestasi peserta didik. Oleh karena itu, berbagai satuan pendidikan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi siswa di luar kegiatan pembelajaran formal (Langitan, 2024).

Futsal merupakan permainan yang menuntut kemampuan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang baik. Karakteristik permainan futsal yang berlangsung dengan tempo cepat mengharuskan pemain untuk melakukan berbagai aktivitas fisik secara terus-menerus, seperti berlari, sprint, menggiring bola, mengoper, menembak, serta melakukan transisi menyerang dan bertahan dalam waktu yang singkat.

Futsal adalah singkatan dari Futebol Salao yang artinya sepak bola lantai dari Bahasa Portugis. Futsal berasal dari bahasa Portugis dan Spanyol "*futbol sala*" (Spanyol) dan "*futebol de salao*" (Portugis). Artinya adalah sepak bola dalam ruangan yang berlantai atau indoor football. Futsal adalah bentuk sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan lebih kecil dan aturan yang sedikit berbeda dari sepak bola biasa.

Dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat, melakukan sprint berulang, mengubah arah gerakan secara mendadak, serta mempertahankan intensitas permainan selama pertandingan berlangsung. Karakteristik permainan yang berlangsung cepat dan dinamis menyebabkan kebutuhan energi pemain menjadi sangat tinggi (Kholili et al, 2025). Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan seorang pemain futsal.

Komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam permainan futsal adalah daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menggambarkan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh selama melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Salah satu indikator yang sering digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan kardiorespirasi adalah VO2Max (*Volume Oxygen Maximum*).

Menurut Widya & Safitri (2019) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa indikator yang umum digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan kardiorespirasi adalah VO2Max. VO2Max merupakan kapasitas maksimal tubuh dalam mengonsumsi oksigen saat melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi. Nilai VO2Max yang tinggi menunjukkan kemampuan tubuh yang lebih baik dalam menghasilkan energi aerobik sehingga individu mampu melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Dalam hal olahraga, VO2Max menjadi salah satu parameter penting yang harus dimiliki oleh atlet maupun peserta ekstrakurikuler olahraga. Pemain futsal

dengan tingkat VO2Max yang baik cenderung memiliki kemampuan berlari lebih lama, melakukan recovery lebih cepat, dan mempertahankan kualitas permainan hingga akhir pertandingan. Sebaliknya, pemain dengan VO2Max rendah akan lebih mudah mengalami kelelahan sehingga performa permainan menurun.

Fenomena rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada remaja saat ini menjadi perhatian berbagai pihak. Perkembangan teknologi dan gaya hidup modern menyebabkan aktivitas fisik peserta didik cenderung menurun. Banyak siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gawai, media sosial, maupun aktivitas sedentari lainnya dibandingkan melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik, termasuk kemampuan daya tahan kardiorespirasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah menengah memiliki tingkat VO2Max yang berada pada kategori sedang hingga rendah. Kondisi ini dapat menjadi hambatan dalam pembinaan olahraga prestasi di lingkungan sekolah.

Permasalahan rendahnya VO2Max juga sering ditemukan pada peserta ekstrakurikuler futsal. Meskipun mereka rutin mengikuti latihan, intensitas dan metode latihan yang diterapkan sering kali belum secara spesifik diarahkan untuk meningkatkan kapasitas aerobik. Akibatnya, peningkatan kondisi fisik yang diharapkan belum dapat dicapai secara optimal.

Berdasarkan karakteristik permainan futsal yang menuntut aktivitas fisik tinggi, kebutuhan akan program latihan yang efektif menjadi semakin penting. Pelatih dituntut mampu menyusun program latihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dan taktik, tetapi juga mengembangkan kapasitas fisik pemain, khususnya daya tahan kardiorespirasi yang tercermin melalui peningkatan VO2Max.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah circuit training. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan melalui beberapa pos latihan secara berurutan dengan waktu istirahat yang relatif singkat. Metode ini mengombinasikan berbagai bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta kapasitas aerobik.

*Circuit training* memiliki keunggulan karena dapat melatih beberapa komponen fisik secara bersamaan dalam waktu yang relatif efisien. Selain itu, variasi latihan yang terdapat dalam circuit training membuat peserta lebih termotivasi dan tidak mudah merasa bosan selama mengikuti program latihan. Hal ini sangat sesuai diterapkan pada peserta didik tingkat sekolah menengah yang membutuhkan metode latihan yang menarik dan efektif (Yeni , Wardana & Pawana, 2025).

Secara teknis, *circuit training* mampu meningkatkan kemampuan sistem kardiovaskular dan respirasi melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan dengan intensitas tertentu. Adaptasi fisiologis yang terjadi akibat

latihan ini dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru sehingga kapasitas pengambilan oksigen maksimal atau VO2Max meningkat.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *circuit training* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan VO2Max. Hasil penelitian Kusuma (2021) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program *circuit training* secara teratur mengalami peningkatan daya tahan kardiorespirasi yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan.

Penelitian lain Bausad & Musrifin (2020) juga menemukan bahwa *circuit training* efektif meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet maupun siswa sekolah. Program latihan yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan kemampuan aerobik serta menurunkan tingkat kelelahan selama melakukan aktivitas olahraga.

Selain itu, beberapa penelitian pada cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket, dan futsal menunjukkan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan performa fisik pemain. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya kapasitas daya tahan, kecepatan pemulihan tubuh setelah aktivitas berat, serta peningkatan kemampuan melakukan aktivitas berulang dengan intensitas tinggi.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan adanya perbedaan konteks penelitian, baik dari segi karakteristik subjek, usia, jenis olahraga, maupun bentuk program latihan yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas *circuit training* pada

populasi dan lingkungan yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih spesifik dan mendalam.

SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler ini secara rutin mengikuti latihan dan berbagai kompetisi antarsekolah sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mendukung pencapaian prestasi.

Berdasarkan hasil pengamatan awal selama kegiatan latihan ekstrakurikuler futsal, ditemukan bahwa beberapa siswa masih menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang relatif cepat saat mengikuti sesi latihan maupun pertandingan. Kondisi tersebut terlihat dari menurunnya intensitas gerakan, berkurangnya kecepatan berlari, dan menurunnya konsentrasi permainan ketika memasuki pertengahan hingga akhir aktivitas.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi sebagian siswa masih perlu ditingkatkan. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka akan berdampak pada kualitas latihan, performa pertandingan, serta pencapaian prestasi ekstrakurikuler futsal secara keseluruhan.

Selain itu, program latihan yang diterapkan selama ini lebih banyak berfokus pada aspek teknik dan permainan dibandingkan latihan fisik yang terstruktur untuk meningkatkan kapasitas aerobik. Akibatnya, pengembangan komponen daya tahan sebagai salah satu fondasi performa olahraga belum memperoleh perhatian yang optimal.

Melihat kondisi tersebut, penerapan metode circuit training menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan VO2Max siswa ekstrakurikuler futsal. Metode ini dinilai sesuai karena mampu mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik sekaligus meningkatkan daya tahan kardiorespirasi melalui latihan yang sistematis dan terukur.

Penelitian mengenai pengaruh circuit training terhadap peningkatan VO2Max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas metode latihan tersebut dalam meningkatkan kondisi fisik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih tepat dan efektif.

Berdasarkan uraian fenomena, permasalahan, hasil penelitian terdahulu, serta pentingnya peningkatan kondisi fisik siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, maka penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan VO2Max pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi”** perlu dilakukan guna mengetahui sejauh mana latihan circuit training mampu meningkatkan kapasitas VO2Max siswa sebagai salah satu faktor penting dalam menunjang performa dan prestasi olahraga futsal.

## **E. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tetap terfokus dan tidak melebar dari tujuan yang telah ditetapkan, penulis menetapkan batasan masalah secara spesifik. Langkah

ini diambil sebagai strategi untuk memastikan proses pengambilan data berjalan lebih sistematis dan terarah sesuai dengan sasaran penelitian yang ingin dicapai. Adapun rincian mengenai batasan dan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap VO2 Max SMK Vinama 2 Kota Bekasi.
- b. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet futsal.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan circuit training terhadap peningkatan Vo2max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi?”

## **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah :

“Untuk mengetahui pengaruh dari latihan circuit training terhadap peningkatan Vo2max pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi”

## **G. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat dihasilkan dari kajian ini dikategorikan ke dalam beberapa poin berikut:

### **1. Secara teoritis**

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai latihan *circuit training* dalam futsal terutama yang berhubungan dengan VO2 Max.

### **2. Secara praktis**

- a. Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan VO2 Max.
- b. Bagi pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi menggunakan latihan *circuit training* khususnya dalam meningkatkan VO2 Max.

## **H. Definisi Operasional**

Penjelasan mengenai batasan istilah berikut dimaksudkan untuk memberikan persepsi yang seragam dan memperjelas fokus kajian agar tetap selaras dengan konteks penelitian yang dilakukan.

### **1. Pengaruh**

Secara etimologis, Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan pengaruh sebagai suatu kekuatan yang muncul dari subjek atau objek tertentu yang mampu mengintervensi pembentukan karakter, keyakinan, maupun perilaku individu.

## **2. Latihan**

Konsep latihan dipahami sebagai sebuah upaya terencana yang bertujuan membawa perubahan positif pada diri seseorang. Sejalan dengan pandangan Apta Mylsidayu (2015), latihan merupakan proses berkelanjutan untuk mengoptimalkan kapasitas fisik, efisiensi fungsi organ tubuh, hingga aspek psikologis atlet.

## **3. Komponen Biomotor**

Merujuk pada pemikiran Nala (2015), unsur biomotorik merupakan fondasi utama bagi setiap aktivitas fisik, baik yang bersifat statis maupun dinamis. Oleh karena itu, pemeliharaan dan pengembangan komponen ini menjadi hal yang krusial untuk memastikan setiap gerakan atau aktivitas yang dilakukan dapat mencapai hasil yang paling optimal.