

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga modifikasi dari olahraga sepakbola, dimana olahraga tersebut memiliki teknik dasar yang sama seperti sepakbola yaitu ada *passing, shooting, heading, dribbling* bahkan *tackling*. Olahraga futsal menurut (Kurniawan, 2017) adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan. Teknik dasar futsal adalah teknik dasar mengumpan (*passing*), Teknik dasar menahan bola (*control*), Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), Teknik dasar menggiring bola (*Interval Training*), Teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah $VO_2 Max$ yang merupakan indikator kemampuan komponen daya tahan (Gumantan & Fahrizqi, 2020). (Budi, 2018) menjelaskan bahwa “ $VO_2 Max$ adalah jumlah O_2 yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas.

Setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dari atletnya agar bisa melakukan segala macam teknik dasarnya dengan baik dan tidak mudah mengalami kelelahan. Terlebih lagi dengan cabang olahraga futsal, karena dalam olahraga futsal gerakan pemainnya sangatlah dinamis dalam menyerang dan bertahan. Seluruh

pemain harus terlibat aktif dalam bergerak baik dalam berlari, berjalan, mengejar bola, mengejar lawan, maupun gerakan-gerakan dengan bola. Jadi tanpa kondisi fisik yang baik seorang pemain futsal akan sulit untuk melakukan segala bentuk latihan dalam olahraga futsal.

Salah satu bentuk kondisi fisik utama dalam pengembangan cabang olahraga futsal adalah daya tahan. Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kusnadi & Hartadji, 2015). Seseorang yang melakukan kegiatan latihan ataupun tes fisik dalam waktu yang sudah ditentukan dan semakin lama kegiatannya semakin meningkat, dan orang tersebut tidak mengalami kelelahan yang berarti sehingga ia dapat melakukan aktivitas lain setelahnya, maka orang tersebut memiliki *VO₂ Max* yang baik (Sukadiyanto, 2017).

Kapasitas aerobik maksimal atau *VO₂ Max* adalah pengambilan oksigen secara maksimal atau konsumsi oksigen yang dilakukan setiap menit secara terus-menerus (Kusnadi & Hartadji, 2015). *VO₂ Max* adalah tingkat dimana seseorang dapat mengambil dan mengkonsumsi oksigen dari atmosfer untuk aerobik respirasi dengan jumlah oksigen yang dihubungkan ke otot (Harsono, 2015). Daya tahan jantung dan paru-paru yakni kemampuan jantung dan paru-paru mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Irianto, 2018).

VO₂ Max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang (Nirwandi, 2017). *Cardiorespiratory endurance* sebagai kemampuan paru dan jantung untuk mengambil dan

mentransport sejumlah oksigen untuk aktivitas fisik yang memerlukan kerja otot-otot besar (Irianto, 2018).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik ($VO_2 Max$) merupakan kemampuan kinerja paru serta jantung dalam mengambil dan mengolah oksigen agar tubuh mampu melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga yang melibatkan otot-otot besar dalam jumlah waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bahkan $VO_2 Max$ berperan penting juga dalam pemeliharaan kondisi fisik seorang atlet, hal ini disampaikan oleh (Harsono, 2015) menyatakan bahwa $VO_2 Max$ menjadi patokan bagi cideranya seorang atlet, semakin tinggi $VO_2 Max$ seorang atlet, maka resiko cedera yang dialami akan rendah sedangkan sebaliknya apabila semakin rendah $VO_2 Max$ seorang atlet, maka atlet tersebut akan mudah mendapatkan cedera, baik saat latihan bahkan saat dalam pertandingan atau kompetisi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih saat penulis menanyakan program ekstrakurikuler untuk anggota futsal di Club FAS Bekasi, setiap sesi latihannya hanya berfokus pada teknik dan strategi. Hal ini bukan tanpa alasan, karena keterbatasan waktu latihan yang hanya 2 kali dalam satu minggu. Sehingga pilihan pelatih dalam memberikan setiap sesi latihan lebih dominan ke teknik dan strategi dengan intensitas latihan fisik yang sangat kurang, seharusnya berdasarkan teori dan metodologi latihan 3 sampai 4 kali latihan dalam seminggu. Belum optimalnya program latihan fisik untuk melatih dan meningkatkan $VO_2 Max$ menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik siswa ketika pertandingan.

Salah satu kendala tersebut menyebabkan keterampilan pemain anggota futsal di Club Futsal FAS Bekasi Indonesia menjadi tidak maksimal. Untuk meningkatkan kapasitas vital paru latihan fisik harus dilakukan peningkatan VO_2 *Max* sebaiknya dengan cara program latihan aerobik. Tinggi rendahnya VO_2 *Max* seseorang sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Menurut (Sukadiyanto, 2017) “Peningkatan VO_2 *Max* menjadi lebih tinggi mulai umur 10 tahun, walau ada yang berpendapat latihan ketahanan tidak terpengaruh pada kemampuan aerobik sebelum usia 11 tahun. Secara umum, kemampuan aerobik turun perlahan setelah usia 25 tahun”. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO_2 *Max* pemain sepak bola, diantaranya latihan *circuit training*, lari 2,4 km, lari akselerasi, latihan interval, lari continue dan latihan *fartlek*.

Fartlek merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan VO_2 *Max*. Menurut (Sukadiyanto, 2017) latihan *fartlek* merupakan suatu system daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet. Sedangkan menurut Lutan dkk, dalam (Gumantan & Fahrizqi, 2020) latihan *fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan, dan kebugaran mental. Latihan *fartlek* ini dirancang bertujuan untuk membina daya tahan *cardiovascular* dan daya tahan otot tungkai. Latihan ini juga bermaksud sebagai *speed play* dimana melibatkan larian yang laju diselangi dengan larian perlahan.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin memberi solusi yaitu dengan menerapkan latihan *fartlek* untuk meningkatkan VO_2 *Max* anggota pemain

futsal FAS Bekasi. Latihan *fartlek* atau *speed play* diciptakan oleh Gotta Roamer dari Swedia. Pengertian *fartlek* adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang sehingga sangat baik bagi semua cabang olahraga terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa terketuk untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan VO_2 Max pada siswa dalam kegiatan olahraga futsal pada Club Futsal FAS Bekasi, dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam pembuatan proposal ini dibatasi tentang “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2 Max$ Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2 Max$ terhadap Anggota Club Futsal FAS Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Bagi Club Futsal FAS Bekasi, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk rogram peningkatan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2 Max$ sehingga dapat meningkatkan kualitas pemain futsal.
- b. Menambah wawasan bagi semua unsur serta sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.
- c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada anggota club Futsal FAS Bekasi.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Pelatih dapat menerapkan metode yang efektif dalam peningkatan $VO_2 Max$ pelatih tidak membuang waktu untuk melakukan latihan yang salah.
- b. Dapat mengetahui manfaat dari latihan interval dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2 Max$
- c. Sebagai masukan kepada tim pelatih Club Futsal FAS Bekasi dalam kejuaraan selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya Batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut (Surakhmad, 2015) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan. Jadi yang dimaksud dengan pengaruh dalam penelitian ini adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk perubahan.

2. Latihan

Menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) Pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya. Jadi yang dimaksud dengan latihan dalam penelitian ini adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah.

3. Fartlek

Menurut (Sukadiyanto, 2017) latihan fartlek merupakan suatu system daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet. Jadi yang dimaksud dengan fartlek dalam penelitian ini adalah suatu system daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh.

4. VO_2 Max

(Kusnadi & Hartadji, 2015) menjelaskan bahwa “ VO_2 Max adalah jumlah O_2 yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas. Jadi yang dimaksud dengan VO_2 Max dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh dalam menghirup oksigen secara maksimal.

5. Futsal

Menurut (Kurniawan, 2017) futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Futsal merupakan olahraga yang kompleks bukan hanya penguasaan teknik dasar yang baik saja tetapi faktor persiapan fisik juga sangat penting. Jadi yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil.