

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang - Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 39 tentang peraturan Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang melibatkan pelatihan dan pengembangan atlet secara sistematis, bertahap, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai hasil terbaik, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Keberhasilan pembinaan futsal di sekolah sangat bergantung pada kegiatan ekstrakurikuler, karena *ekstrakurikuler* adalah pusat utama pembinaan prestasi di lingkungan sekolah. Prestasi hanya dapat diraih melalui latihan yang terstruktur dan dilakukan secara berkelanjutan, dengan pengawasan serta bimbingan dari pelatih yang profesional. (Ashfahani, 2020)

Futsal sedang mengalami perkembangan pesat di berbagai kalangan Masyarakat, termasuk Masyarakat umum, dunia pendidikan dan perkantoran. Selain menjadikan kegiatan rekreasi, futsal telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan dalam berbagai turnamen di tingkat regional, nasional, dan Internasional. Menurut (Agustama et al., 2022) menjelaskan bahwa kompetisi tersebut diorganisir dengan tujuan meningkatkan prestasi dalam dunia futsal.

Futsal sebuah permainan invasi (*Invasion games*) dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, ditandai dengan tempo permainan yang cepat dan dinamis. Ukuran lapangan relatif kecil membuat setiap kesalahan menjadi sangat beresiko. Olahraga ini dapat dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah

pemain yang lebih sedikit daripada olahraga sepakbola tradisional. Sebagai cabang olahraga besar, futsal tumbuh menjadi alternatif dan populer dengan efisiensi lapangan yang lebih kecil. (Muzaki et al., 2020)

Bermain futsal memberikan keuntungan pada tingkat kebugaran karena aktivitasnya yang intens, dimana pemain terlibat dalam berbagai gerakan. Gerakan lari ke segala arah menciptakan tingkat ketegangan yang tinggi, menuntut tingkat ketegangan yang tinggi, menuntut tingkat ketahanan tubuh yang optimal. Salah satu aspek kebugaran yang penting dalam olahraga futsal adalah daya tahan tubuh.

Daya tahan tubuh adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan tingkat kelelahannya tubuhnya sendiri, masing-masing manusia memiliki kemampuan fisik yang berbeda sesuai dengan Tingkat kapasitas *Kardivaskularnya*. (Sandika & Mahfud, 2021)

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang diperlukan dalam permainan futsal, karena durasi permainan futsal yang lama yaitu sekitar 40 menit. Selama durasi tersebut tubuh harus mampu menyuplai oksigen yang cukup ke sistem metabolisme untuk menghasilkan energi. Oleh karena itu ketahanan aerobik sangat diperlukan dalam olahraga futsal, jika tidak maka tubuh akan merasa sangat lelah karena tubuh tidak dapat menyuplai oksigen untuk menghasilkan energi. Setiap pemain atau tim harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi. Oleh karena itu, setiap pemain atau tim futsal wajib memasukkan metode latihan ketahanan aerobik dalam program latihannya. Pelatih harus memiliki program yang mengembangkan metode latihan yang tepat untuk

meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi rasa lelah (Septia, 2021)

Salah satu Latihan daya tahan tubuh yang cocok untuk olahraga futsal adalah *Circuit Training*, dalam Latihan ini ada beberapa rangkaian Latihan yang dapat dilakukan oleh para pemain futsal untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Circuit Training merupakan suatu sistem latihan yang sekaligus dapat meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan yaitu unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan komponen fisik lainnya (Mutaqin, 2018) Menurut (Putri et al., 2020) menyatakan bahwa Program pelatihan sirkuit ini berbeda dengan program-program yang telah disebutkan sebelumnya, terutama dalam hal pelaksanaannya. Bila pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan pada setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Suatu rangkaian latihan dianggap selesai apabila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dosis yang telah ditentukan.

Dari hasil pengamatan awal atau observasi di ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi teridentifikasi masalah daya tahan tubuh para peserta ekstrakurikuler futsal sering kali menurun pada saat melakukan pertandingan dengan jadwal tournament antar sekolah se kota Bekasi yang sangat padat, dari wawancara yang dilakukan peneliti dan pelatih futsal ekstrakurikuler kebanyakan dari para peserta mengalami kelelahan dikarenakan waktu yang cukup lama disetiap pertandingan, waktu dalam pertandingan futsal tingkat pelajar biasanya 10 X 2 atau 20 menit. Para peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan saat waktu pertandingan sudah melebihi

10 menit. Maka dapat disimpulkan bahwasanya para peserta ekstrakurikuler SMAN 17 Kota Bekasi diperlukan pembinaan daya tahan tubuh untuk meningkatkan VO2MAX. Maka penelitian ini memiliki judul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan VO2MAX Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 17 Kota Bekasi."

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang jelas, maka perlu dilakukan penyempitan masalah pencarian. Hal ini dilakukan dengan syarat penelitian tidak menyimpang dari maksud dan tujuan penelitian. Selain itu, hal ini juga dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan proses penelitian yang dilakukan. Ruang lingkup dan keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Focus penelitian ini hanya "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap VO2MAX Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 17 Kota Bekasi."
- b. Metode ini menggunakan metode *Eksperimen* yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan *treatment* tentang "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap VO2MAX Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 17 Kota Bekasi."
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah sebagai berikut: Apakah latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan hasil *VO2MAX* peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Semua penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang harus dipenuhi, sebagai tolak ukur yang harus dicapai dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap hasil peningkatan hasil *VO2MAX* peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 17 Kota Bekasi

D. Manfaat Penelitian

Setelah selesainya penelitian ini, diharapkan dengan menggunakan model latihan *Circuit Training* ini ada manfaat yang di dapatkan untuk peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi sebagai berikut :

1. Untuk peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kreativitas dalam proses latihan

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan masukan untuk meningkatkan hasil *VO2MAX* menggunakan metode latihan *Circuit Training* bagi peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi.

3. Untuk Atlet

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan hasil *VO2MAX* dengan menggunakan metode latihan *Circuit Training* bagi peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi.

4. Untuk insitisi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi fasilitas terkait untuk membantu para pemain futsal untuk meningkatkan hasil *VO2MAX* dengan menggunakan metode latihan *Circuit Training* bagi peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Kota Bekasi.

E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalahpahaman, peneliti mencatat istilah-istilah dalam judul karya ini yang lebih berorientasi pada penelitian.

1. Pengaruh

Menurut KBBI (2001:849) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sesuatu daya upaya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain.

2. Latihan

Menurut (Hariyanti et al., 2019) Latihan adalah proses pengulangan aktivitas fisik secara terus menerus untuk meningkatkan kinerja. Selanjutnya pelatih mengoptimalkan kinerja yang dihasilkan dari pelatihan berbasis

pengetahuan dan mengembangkannya dengan disiplin ilmu dengan tujuan mencapai hasil yang sebesar-besarnya.

3. *Circuit Training*

Circuit Training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik (Mutaqin, 2018a)

4. *VO2MAX*

VO2MAX merefleksikan kapasitas kardiorespirasi seseorang, sehingga semakin banyak oksigen yang dapat ditransportasikan dan dikonsumsi otot yang sedang beraktivitas, semakin baik pula ketahanan atlet tersebut. (Wahyuni, 2020)

5. Futsal

Futsal merupakan permainan *invasi* yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain, bercirikan tempo permainan yang cepat dan dinamis. Ukuran lapangan yang relatif kecil membuat setiap kesalahan menjadi sangat beresiko. Olahraga ini dapat dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan olahraga tradisional sepak bola. Sebagai olahraga penting, futsal telah berkembang sebagai olahraga alternatif dan populer

dengan efisiensi lapangan yang lebih kecil. (Muzaki dkk.,
2020)