

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan *control* bola yang baik, bukan mencoba untuk melewati lawan. Karena permainan berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat dapat merebut kembali bola dari lawan. Sebagai cabang olahraga yang masih tergolong “baru” fenomena tersebut nampaknya mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah. Dari yang semula tidak dipertandingkan pada even berskala nasional, maka pada tahun 2012 permainan futsal mencatatkan sejarah baru bagi perkembangan olahraga nasional, mengingat permainan futsal untuk pertama kalinya dipertandingkan pada kejuaraan PON 2012 yang telah berlangsung di provinsi Riau. Hal ini semakin mempertegas bahwa permainan futsal sudah mendapat tempat dimata masyarakat maupun pemerintah. Pada hakikatnya permainan futsal merupakan “induk” dari olahraga sepakbola yang dibawah naungan PSSI namun memiliki federasi yang bernama FFI (Federasi Futsal Indonesia). Futsal merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari lima orang, dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, dibutuhkan beberapa komponen yang dapat menunjang prestasi, yakni fisik, teknik, dan mental yang baik. Dalam futsal ada beberapa komponen fisik yang mendukung yaitu *strength*, *power*, *agility*, dan *endurance*. Selain itu dalam

cabang olahraga futsal juga memerlukan kekompakan. (Modul Coaching Clinic Futsal, 2013: 4)

VO_2Max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang *intens* sampai akhirnya terjadi kelelahan. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_2Max). Pengukuran VO_2Max ini rupanya dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik. Pada anak-anak yang sedang mengalami perkembangan, latihan fisik dapat memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan. Agar efektif, latihan sebaiknya bersifat *endurance* (daya tahan / ketahanan) seperti *High Intensity Interval Training (HIIT)* dengan program metode *tabata* dan meliputi durasi, frekuensi, dan intensitas. (Albertus Fenanlampir 2020:82)

Futsal memiliki karakteristik olahraga intermitten, sehingga pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik yang baik (Costa dkk, 2011). Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim, (Lhaksana, 2011).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan

dengan olahraga-olahraga yang lain, karena karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana, 2011). Ditinjau dari sisi fisiologis, kapasitas aerobik maksimal dianggap sebagai factor yang mendukung dalam permainan futsal.

McMilan, dkk, (2005) mengungkapkan bahwa nilai VO_{2max} yang tinggi memungkinkan pemain untuk dapat menempuh waktu di dalam setiap pertandingan. Lebih lanjut.

Durandt, dkk, (2006) menjelaskan bahwa kapasitas aerobik maksimal berpengaruh pada kemampuan untuk mengulangi sprint dan melakukan gerakan dengan intensitas yang tinggi, baik dengan bola maupun tanpa bola. Dengan demikian, tampaknya penting bagi para pelatih untuk memperhatikan pembangunan dan optimalisasi kapasitas aerobik maksimal pada pemain futsal.

Futsal salah satu cabang olahraga yang memerlukan tingkat daya tahan yang cukup tinggi untuk menunjang kinerjanya dilapangan. Sistem energi yang dibutuhkan di dalam futsal ialah aerobik dan anaerobik. Jadi di futsal membutuhkan kekuatan daya tahan *cardiovascular* yang cukup tinggi untuk menjaga staminanya tetap prima di dalam lapangan saat mereka bertanding. VO_{2Max} sendiri sangat di butuhkan bagi para pemain futsal karena VO_{2Max} adalah pengambilan maksimal oksigen dalam tubuh supaya para pemain mendapatkan penampilan yang prima dan maksimal demi mencapai prestasi yang lebih baik. Maka pelatih harus lebih cermat untuk menentukan program untuk kenaikan kekutan daya tahan para pemainnya.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, agar tidak terjadi salah penafsiran yang menimbulkan kebingungan penelitian. Maka perlu diberikan batasan-batasan

penelitian sampai pada permasalahan yang khusus sehingga tidak terjadi kesalah pahaman, penelitian hanya membatasi masalah pada pengaruh latihan metode *tabata* terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) pada pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka rumusan penelitian ini apakah ada pengaruh latihan *tabata* terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) pada pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo dengan menggunakan metode *tabata training*.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) pada pemain tim futsal SMA Antartika Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan metode *tabata* terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) pada pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. yang dapat digunakan sebagai kerangka acuan, bahan kajian, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan metode latihan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi sekolah khususnya terkait bidang olahraga futsal. Dalam prosesnya nanti diharapkan

kedepannya prestasi futsal SMA Antartika Sidoarjo meningkat. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan evaluasi dan penyelesaian masalah (*problem solving*) untuk meningkatkan fisik dan kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) pada peserta ekstrakurikuler SMA Antartika Sidoarjo.

b. Bagi Pembina/Pelatih Ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan membantu pembina/pelatih ekstrakurikuler futsal menemukan metode-metode baru dalam melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang selama ini ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk meningkatkan keterampilan siswa baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pengalaman siswa mengikuti latihan metode *tabata*.

d. Peneliti

Sebagai bahan pengetahuan tentang metode latihan yang nantinya dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sebagai karya ilmiah yang bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang masih berkaitan.