

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada saat ini aktivitas olahraga menjadi kebutuhan khusus bagi masyarakat, olahraga seperti lari pagi, bersepeda, dan berenang sangat penting bagi kesehatan dalam menjaga kebugaran tubuh. Pada saat ini olahraga menjadi tempat untuk menunjukkan keterampilan dan prestasi dan sebutan bagi pelaku olahraga prestasi itu adalah *atlet*, futsal adalah hobi yang paling disukai anak muda dan orang tua setelah sepak bola maka dari itu permainan futsal sangat banyak dilakukan di mana-mana.

Karena semakin banyak minat orang terhadap olahraga futsal maka banyak orang yang membuat sekolah akademi futsal di Surabaya untuk berbagai umur, dari usia 12 tahun, umur 16 tahun, dan umur 20 tahun dengan tujuan mereka menjadi pemain profesional. Untuk menjadi profesional memang butuh waktu, tenaga dan biaya dan jangan selalu melihat seseorang dari hasil yang dia dapatkan, maka dari itu tetap semangat, bekerja keras, beroda, dan konsisten dalam latihan. Seperti contoh futsal Surabaya mendapatkan medali emas dalam ajang PORPROV/Pekan Olahraga Provinsi suatu kebanggaan sendiri bagi tim yang sudah berjuang dari babak pra-PORPROV, babak penyisihan dan sampai pada babak final.

Menurut Ardianto (2013), futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan lalu dimainkan oleh 5 orang dari masing-masing tim. Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar yang berbeda (Purba dkk, 2014). Salah satu kelebihan permainan futsal adalah dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga tidak membutuhkan lahan yang sangat luas seperti lapangan sepak bola.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang memerlukan sangat banyak energi, dibandingkan dengan permainan sepak bola yang bisa melakukan istirahat dalam waktu yang sebentar. Dikarenakan lapangan futsal itu di buat lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola maka dari itu pemain futsal selalu mengikuti gerakan-gerakan musuh dan tidak punya waktu untuk istirahat kecuali di ganti. Karena penjelasan diatas olahraga futsal seringkali menggunakan gerakan cepat untuk mengecoh lawan.

Untuk bisa mahir dalam permainan futsal dengan baik seseorang harus bisa teknik dasar. Ada beberapa teknik dasar dalam futsal yang harus di kuasai yaitu *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola), *stopping* (menghentikan bola) dan *heading* (menyundul bola). Begitulah teknik dasar yang harus di kembangkan dengan tujuan mencetak atlit professional.

Olahraga futsal pada umumnya di dominasi dari teknik dasar tapi hal yang paling menunjang setelah teknik dasar adalah daya tahan tubuh yang bagus karena daya tahan tubuh yang bagus membuat si pemain ini terlihat sangat siap dalam melakukan pertandingan maupun latihan. Di dalam olahraga futsal sering kali terjadi gerakan-gerakan cepat yang sangat menguras tenaga seperti *sprint*, rotasi antar pemain dan gerakan mengecoh lawan.

Daya tahan tubuh (*Endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus, di Smk Al-ISLAH Surabaya terlihat masih kurangnya daya tahan tubuh (*endurance*) saat melakukan latihan, contoh sebelum melakukan latihan fisik siswa melakukan pemanasan (*warming up*) statis untuk mempersiapkan tubuh dan otot untuk memasuki zona latihan fisik tapi ada beberapa siswa yang sudah kelihatan kelelahan dengan faktor kurang bagus stamina yang dimiliki. Sehingga harus ada perbaikan daya tahan tubuh untuk siswa yang masih kurang.

Di Smk Al-Islah Surabaya ekstrakurikuler yang paling di minati adalah ekstrakurikuler futsal karena yang paling di mainkan oleh siswa laki-laki dari yang sudah bisa maupun yang baru belajar. Maka dari itu ekstrakurikuler ini kurangnya prestasi adalah yaitu beberapa faktor yaitu kurangnya penguasaan pada teknik dasar, kurangnya daya tahan tubuh yang bagus, kurangnya

pengalaman bertanding, kurangnya komunikasi dilapangan, dan masih kurangnya kerja sama tim. Maka dari itu untuk menambah kualitas dan keterampilan siswa di ajarkan teknik dasar yang bagus dan dilatih fisik untuk memperbaiki teknik dasar dan stamina (*endurance*)

Hubungan antara daya tahan tubuh yang bagus dengan latihan yang terkonsep untuk menghasilkan kebugaran tubuh yang bagus. *Circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sirkuit, setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* adalah menggabungkan latihan kardio dan latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Maka dari itu untuk mengetahui daya tahan tubuh siswa bisa dilakukan dengan melalui latihan ini.

Melihat keadaan tersebut peneliti menemukan sebuah permasalahan tentang bagaimana cara memperbaiki daya tahan tubuh siswa ekstrakurikuler futsal Smk Al-Islah Surabaya. Dengan cara melakukan latihan fisik menggunakan *circuit training* yaitu lari 500 m, *sprint*, *shuttle run*, *squat thrust* dan *sit-up*. Untuk mengetahui hasil dari daya tahan tubuh yang diperoleh lalu membandingkan sebelum dan setelah ditambahkan latihan *circuit training* apakah hasilnya akan menurun atau meningkat. Dengan adanya penelitian ini tentang daya tahan tubuh diharapkan siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya dengan latihan setiap hari dan terkonsep dengan tujuan menyehatkan tubuh dan meningkatkan kebugaran tubuh untuk mengikuti kejuaraan antar sekolah atau turnamen dalam olahraga futsal.

## **B. Batasan Masalah**

Peneliti memiliki batasan yang perlu di kembangkan agar penelitian tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran yang ada didalam penelitian ini. Penelitian membatasi pada hasil dari mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan daya tubuh siswa ekstrakurikuler futsal Smk Al-Islah Surabaya.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

Adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil daya tahan tubuh saat lari 12 menit?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil kemampuan daya tahan tubuh lari 12 menit siswa ekstrakurikuler futsal Smk Al-Islah Surabaya.

### **E. Variabel Penelitian**

Variabel menurut Sugiyono(2016.2) adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini digunakan dua variabel terikat dan variabel bebas.

#### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat(Sugiyono 2016:4). Variabel bebas adalah latihan *Circuit training*.

## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat menurut (Sugiono 2016) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dengan memberi arti atau mengukur variabel tersebut (Ali Maksum, 2009:34). Variabel terikat adalah Kemampuan daya tahan tubuh lari 12 menit.

## 3. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberi atau mengukur variabel tersebut (Ali Maksum, 2009:34). Daya tahan tubuh (*Endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara terus-menerus dalam waktu yang lama. Dengan mengetahui hasil daya tahan tubuh ini saya akan mengambil melalui tes lari 12 menit. *Circuit training* adalah suatu gabungan komponen latihan dengan membentuk beberapa pos dengan tujuan setiap pos memiliki tujuan latihan yang berbeda. Komponen latihan fisik yang digunakan yaitu lari 500 m, *sprint*, *aggilty run*, *shuttle run*. bertempat di lapangan futsal *Teater* dengan lebar lapangan yaitu 17 m dan panjang lapangan 33 m. Maka dengan itu dapat disimpulkan bahwa 1 keliling lapangan adalah 100 m Sebelum memasuki tes saya akan menambahkan latihan tersebut sebagai perlakuan (*treatmen*).

## F. Manfaat Penelitian

1. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa yang merasa kurang bagus daya tahan tubuhnya dan disarankan untuk latihan tambahan sendiri dirumah dengan tujuan memperbaiki daya tahan tubuh siswa ekstrakurikuler futsal Smk Al-Islah Surabaya.

2. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai tingkat daya tahan tubuh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
3. Bagi pelatih hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan daya tahan tubuh lari 12 menit.
4. Bagi peneliti hasil dari penelitian ini dapat sebagai bermanfaat dan digunakan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya, untuk hasil peneliti lebih relevan