

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi, olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Olahraga lebih dari sekedar hiburan, tetapi merambah ke seluruh aspek kehidupan nasional. Olahraga mempunyai pengaruh yang besar dalam menyegarkan pikiran dan tubuh guna mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas dalam proses pembangunan bangsa Indonesia (Hari Adi Rahmad, 2016). Selain kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia, termasuk Indonesia, menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani masyarakatnya. Memiliki kebugaran jasmani yang baik di Indonesia pasti akan meningkatkan prestasi olahraga di segala bidang, termasuk futsal. Dalam artian olahraga terbagi menjadi beberapa bagian, termasuk olahraga edukatif, kegiatannya meliputi beberapa cabang olahraga, salah satunya futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dengan masing-masing tim berjumlah 5 orang dengan tujuan mencetak bola ke gawang lawan. Futsal juga merupakan permainan yang memiliki tensi yang begitu tinggi dibandingkan dengan permainan sepakbola dikarenakan, futsal menggunakan permainan yang cepat dan dinamis. Adapaun terdapat 2 ukuran lapangan futsal, baik lapangan standar nasional maupun standar internasional. Yang Dimana ukuran lapangan futsal standar nasional memiliki panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter, sedangkan lapangan futsal berstandar internasional memiliki

panjang 38-43 meter dengan lebar 18-25 meter. Futsal adalah permainan yang dinamis dan cepat. Yang Dimana tempat permainan yang relative kecil, yang mengharuskan untuk meminimalisir kesalahan. “ dengan begitu pemain harus memiliki stamina dan tendangan yang akurat” menurut Jusnitus Lhaksana (Subagyo Heri et al., 2022) Dan yang dibutuhkan dalam suatu permainan futsal yaitu daya tahan Vo2max.

Daya tahan Vo2max menggambarkan kemampuan organ tubuh seorang atlet dalam menahan rasa lelah yang timbul ketika melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa menjadi sangat lelah (Surahman et al., 2018). Maka dari itu, mengapa daya tahan fisik sangat penting, karena persyaratan bagi atlet terkait kinerja jantung dan paru untuk aktivitas fisik intensitas rendah dan jangka panjang (Ihsan Qalbi Arridho et al., 2021) Untuk melakukan daya tahan fisik yang baik terdapat sautu latihan yang dimana latihan tersebut merupakan latihan *circuit training* dan *Interval Training*. *Circuit training* efektif dalam membangun daya tahan aerobik karena sesi latihan sirkuit menargetkan otot-otot yang terkena beban latihan, dan bebannya bervariasi dari sesi latihan ke sesi latihan (Lalu Sapta Wijaya Kusuma, 2017) Dengan menggunakan metode pelatihan *circuit training*. Variasi latihannya yang banyak, sehingga pemain tidak akan bosan. Adapun latihan lainnya yang sama tujuannya untuk meningkatkan daya tahan yaitu latihan *Interval Training*. Latihan interval (*interval training*) merupakan jenis aktivitas fisik lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh Untuk melakukan sautu latihan yang baik dan tertata bisa dengan upaya, yang

dimana untuk meningkatkan daya tahan fisik bisa dengan mengikuti ekstrakurikuler.

Menurut (Novan Ardy Wiyani, 2013) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam sekolah dan bertujuan untuk memperkuat individualitas siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang mengembangkan aspek-aspek tertentu dari kurikulum yang dilaksanakan, termasuk yang berkaitan dengan bagaimana penerapan praktis ilmu yang dipelajari siswa sesuai dengan kebutuhan hidup siswa dan kebutuhan masyarakat sekitar. Ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan bakat diluar pembelajaran atau non akademik. Yang dimana kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan kegiatan yang menjadi acuan utama oleh peserta didik terutama bagi peserta didik laki-laki.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwasanya, siswa ekstrakurikuler futsal Mts Aisyiyah masih memiliki daya tahan fisik yang rendah. Dikarenakan peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah lebih fokus latihan teknik saja, sedangkan untuk latihan daya tahan tidak pernah dilakukan. Kurangnya prasarana sebagai alat bantu untuk berlatih juga menyebabkan peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah tidak maksimal dalam berlatih. Tetapi permasalahan itu tidak menghambat peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah dalam mencapai prestasi. Prestasi yang telah mereka capai adalah *tournament* antar pelajar tingkat SMP/Mts, pada bulan Desember 2023 yang berhasil mereka dapat sebagai juara ke3 yang diadakan di lapangan Swadaya Palembang. Ini menjadi acuan yang dimana ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah memiliki dasar dan teknik

yang baik untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi. Terlepas dari itu, ketahanan fisik merupakan syarat penting dalam bermain futsal.

Berdasarkan hal tersebut di atas, bermaksud untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Vo2max Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Mts Aisyiyah”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Dalam penelitian ini perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih tepat sasaran, sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan *circuit training* dan *interval training* dalam penelitian ini yaitu sebagai program latihan untuk melatih daya tahan fisik, karena ketika melakukan permainan futsal ini menjadi suatu acuan atau titik penting dalam permainan futsal, yang dimana permainan futsal memiliki intensitas yang tinggi baik kecepatan, maupun daya tahan fisik.
2. Perlakuan yang digunakan pada penelitian menggunakan metode *circuit training* dan *interval training*
3. Peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah Palembang berjumlah 15 orang sebagai *sample* yang akan diteliti.

1.2.2 Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Vo2max peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah
2. Adakah pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan Vo2max peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah

3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap daya tahan Vo2max peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Pengaruh latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap daya tahan Vo2max peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Aisyiyah.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, pihak yang terkait yaitu :

- 1 Bagi pelatih futsal

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatihan, dalam daya tahan fisik peserta ekstrakurikuler di Mts Aisyiyah Palembang.

- 2 Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebagai pengalaman dalam membangun daya tahan fisik selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

- 3 Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan prestasi olahraga di sekolah khususnya pada permainan futsal.

- 4 Peneliti lebih lanjut

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan penelitian yang relevan bagi peneliti selanjutnya yang membahas topik yang sama.

