

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Lhaksana, 2011). Setiap orang harus berpartisipasi dalam olahraga untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu manusia berkeinginan untuk menjaga kebugaran jasmaninya, salah satunya dengan berolahraga seperti futsal (Prasetyo, 2015).

Menurut (Saryono, 2006) Futsal adalah kegiatan permainan yang dimainkan lima lawan lima orang dalam waktu yang telah ditentukan di lapangan dengan gawang dan bola yang agak lebih kecil dari permainan sepak bola, dimana tim yang menang adalah yang paling banyak mencetak gol lebih banyak dari lawannya. Futsal adalah olahraga yang kompleks karena memerlukan teknis dan taktis khusus. Begitu pula dalam kondisi hal fisik, pemain futsal memiliki perbedaan dengan kondisi fisik dengan olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana, 2011). Lapangan yang digunakan olahraga futsal cenderung lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Futsal adalah jenis olahraga yang berintensitas tinggi dengan mengutamakan fisik dan teknik yang mumpuni dari setiap pemain (Naser et al., 2017). Pemain harus bisa menahan bola untuk tidak keluar dari lapangan, posisi menjaga jarak dengan bola pun harus diperhatikan karena jika jarak bola terlalu jauh dengan kaki dengan luas lapangan yang kecil pemain lawan akan dapat dengan mudah merebut bola (Syafaruddin, 2019). Futsal dimainkan di lapangan indoor berukuran 40 x 20m, dengan istirahat antara pergantian jam dan permainan dihentikan saat bola keluar dari lapangan serta terdapat time out dalam peraturan futsal (Väkäkoitti, 2017). Agar dapat menampilkan permainan futsal dengan baik dan benar, pemain futsal membutuhkan tingkat daya tahan (VO2Max) yang baik.

Dalam futsal, membutuhkan konsentrasi dan daya tahan yang stabil hingga peluit akhir dibunyikan. Sebagian besar kondisi fisik pemain futsal menurun karena kelelahan, hal

itu terjadi di menit-menit akhir pertandingan. Masalah ini yang sedang dialami oleh para atlet futsal Sman 1 Cipatat karena dilihat dari pertandingan-pertandingan terakhir sering terjadi kesalahan passing akibat kondisi fisik yang menurun serta banyaknya atlet yang berjalan pada saat pertandingan. Masalah ini dikatakan muncul karena kurangnya latihan daya tahan (VO2Max).

VO2 max adalah pengambilan oksigen secara maksimal, biasanya dinyatakan sebagai volume setiap menit dan sering dinyatakan sebagai konsumsi oksigen yang dilakukan secara terus-menerus dalam setiap menit (Permana & Suharjana, 2013). Menurut (Thoden et al., 2008) VO2max merupakan daya tahan aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama dan makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO2max.

Faktor pendukung keberhasilan peningkatan daya tahan tubuh adalah faktor latihan. Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan adalah proses berlatih secara sistematis dan berulang-ulang dengan beban progresif. Selain itu, latihan upaya seseorang untuk mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max) yaitu *Continuous Running* (Ramadhan, 2022).

Latihan continuous running ini adalah latihan yang dilakukan setiap atlet yang diberikan program lari tanpa berhenti yang dilakukan terus menerus dan tidak ada waktu istirahat (Arifuddin, 2016) . Metode continuous running memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO2Max (Nesra Barus, 2020), “Dengan berlatih (latihan kontinu) dengan intensitas 70-80% sebanyak tiga sesi per minggu selama beberapa minggu, perkembangan daya tahan akan sangat terasa”(Busyairi & Ray, 2018) . Sehingga penelitian diteliti bertujuan apa ada peningkatan untuk menentukan efektivitas peningkatan VO2Max menggunakan metode latihan continuous running sebagai acuan pembandingan pelatih. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Dampak latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Daya Tahan (VO2Max) Atlet Futsal Sman 1 Cipatat ”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat dampak latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan daya tahan (VO2Max) pada atlet futsal Sman 1 Cipatat?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

Dampak yang signifikan latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan daya tahan (VO2Max) pada atlet futsal Sman 1 Cipatat

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulisan ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara Teoris
  - a. Penelitian ini menjadi bahan acuan penelitian untuk mengetahui peran penting VO2Max dalam olahraga futsal.
  - b. Dapat dijadikan sebagai informasi keilmuan untuk pengembangan dan pembinaan penerapan program latihan yang terukur.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pelatih, manajer atau pembimbing dapat mengetahui status VO2Max yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program latihan.
  - b. Bagi atlet, mampu mengetahui hasil tes VO2Max dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet futsal Sman 1 Cipatat mengetahui peningkatan kondisi fisiknya.

## 1.5 Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut :

Bab I, merupakan penjelasan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II, berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori- teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai besar Dampak Latihan *Continuous Running* Terhadap Daya Tahan (VO2Max) pada atlet futsal Sman Cipatat . Dan juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan.

Bab III, menjelaskan bagian alur penelitian, yang mana peneliti akan menggunakan metode eksperimen dan instrument penelitian menggunakan test dan program latihan *Continuous Running* guna mengetahui kemampuan daya tahan (VO2Max). populasi dan sampel, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab IV, temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil penelitian, temuan dan pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan, serta menjelaskan jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan.

Bab V, berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya