

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi ditelinga kita. Olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan biasa dalam kehidupan sehari-hari. Kini, olahraga sudah dianggap sebagai gaya hidup. Dengan berolahraga, akan mencerminkan pribadi yang sehat dan memiliki mental yang kuat. Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Mengenai hal ini Ibrahim (2015, hlm. 3) menjelaskan bahwa:

Olahraga di Indonesia dalam arti “*sport*” merupakan kebutuhan manusia. Karena melalui “*sport*” (olahraga) didalam diri para pelakunya bukan hanya dapat meningkatkan kondisi fisik, namun juga membentuk sikap mental, karakter kepribadian dan moral yang tangguh untuk menghadapi segala macam tantangan, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan meningkatkan produktivitas kerja secara maksimal.

Banyak sekali cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat, mulai dari olahraga beladiri, olahraga terukur, dan olahraga permainan yang bersifat individu maupun tim. Semuanya mempunyai karakteristik yang berbeda. Khususnya untuk olahraga permainan, salah satu olahraga yang sedang hangat diperbincangkan akhir-akhir ini adalah olahraga futsal. Hal ini terbukti dengan dibentuknya timnas futsal Indonesia yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan AFF Futsal *Championship* dan AFC U-20 Futsal *Championship*.

Olahraga futsal mulai berkembang pesat di Indonesia pada tahun 2000-an, dan langsung mendapat respon positif dari masyarakat. Cara main yang relatif unik dan lebih sederhana karena hanya membutuhkan sedikit pemain, membuat olahraga ini berkembang dengan pesat. Futsal adalah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan masing masing dimainkan oleh lima pemain, yang cara bermainnya dengan memindahkan bola dari kaki ke kaki dengan tujuan mencetak *Goal* ke gawang lawan dengan ukuran lapangan yang relatif lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola. Mengenai hal ini Lhaksana (2011, hlm. 7) menjelaskan bahwa “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada

ruang untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerjasama antara pemain lewat passing akurat, bukan mencoba melewati lawan.”

Olahraga ini merupakan pengembangan dari olahraga sepakbola pada umumnya. Namun, olahraga futsal memiliki karakteristik yang berbeda dengan sepakbola. Futsal menggunakan lapangan lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola, lamanya pertandingan lebih cepat dibandingkan sepakbola yaitu dua puluh menit setiap babak, tidak ada batasan jumlah pergantian pemain, tidak menggunakan sistem lemparan ke dalam lapangan (*Throw-In*) saat bola melewati batas lapangan, melainkan menggunakan tendangan ke dalam (*Kick-In*), pergerakan pemain lebih dinamis, dan tidak adanya sistem *Offside*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa olahraga futsal adalah olahraga yang membutuhkan daya tahan yang baik dalam waktu yang di tentukan untuk menyelesaikan pertandingan. Oleh karena itu seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang penampilannya ketika bermain di lapangan. Mengenai hal itu menurut Harsono (1988, hlm. 153) Kalau kondisi fisik baik maka akan ada:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain – lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu - waktu respons demikian di perlukan

Banyak sekali kejuaraan futsal yang diadakan di berbagai tempat oleh club, sekolah, perguruan tinggi, maupun asosiasi futsal setiap kota, baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi. Selain liga futsal profesional yang rutin diselenggarakan setiap tahun, kejuaraan antar kelompok umur seakan tak putus dan saling bergantian. Buah dari kompetisi yang berjenjang secara rutin, kini terlihat banyak atlet futsal muda yang mulai memasuki beberapa *club* profesional. Beberapa kejuaraan yang paling bergengsi dan ditunggu setiap tahunnya adalah AFF Futsal *Championship*, AFC Futsal *Championship*, dan *Pro Futsal League* atau yang lebih dikenal dengan PFL 2017.

PFL 2017 merupakan kasta tertinggi kompetisi futsal profesional di Indonesia yang diselenggarakan oleh Federasi Futsal Indonesia dengan

mempertandingkan kategori putra dan putri. Liga ini mempertemukan tim-tim futsal terbaik dari seluruh Indonesia. Pada level ini, atlet harus memiliki daya tahan dan penguasaan teknik yang baik sehingga atlet mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan sudah mencapai standar  $VO_2Max$  yang diperlukan. Menurut pengalaman penulis sendiri pengaruh daya tahan yang baik sangat penting dimiliki seorang atlet futsal agar bisa menunjang permainannya ketika di lapangan.

Faktor kebugaran jasmani sangat penting dalam permainan futsal. Tujuannya agar pemain tidak mengalami kelelahan yang signifikan ketika bertanding. Seorang pemain futsal dituntut untuk memiliki mobilitas yang tinggi karena dalam permainan futsal banyak terjadi transisi dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya dengan tempo yang cepat sehingga dibutuhkan daya tahan yang baik. Oleh sebab itu, pemain futsal harus mengetahui seberapa besar kebugaran jasmani yang dimiliki karena dengan daya tahan yang baik, maka seorang pemain akan mampu menjaga kualitas teknik dan taktik ketika dalam kondisi kelelahan di pertandingan. Mengenai ini, Harsono (2001, hlm. 4) menjelaskan bahwa:

Kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik – teknik gerakan yang di latihkannya. Mengapa ? karena latihan teknik dan taktik dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Kualitas daya tahan dinyatakan dengan  $VO_2Max$ , yang menentukan lama tidaknya seseorang untuk bertahan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan ketika beraktivitas. Dalam permainan futsal, kemampuan daya tahan yang baik atau  $VO_2Max$  yang tinggi sangat diprioritaskan. Apabila kedua tim memiliki kualitas teknik, taktik, dan strategi yang hampir sama atau seimbang, maka kalah atau menang biasanya ditentukan oleh tim mana yang paling sedikit membuat kesalahan atau mampu memanfaatkan kesalahan lawan. Biasanya, seorang pemain futsal membuat kesalahan ketika mengalami kelelahan. Semakin tinggi  $VO_2Max$  seorang pemain futsal, maka semakin bagus stamina yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya semakin rendah  $VO_2Max$  seorang pemain futsal, maka semakin buruk stamina yang dimilikinya. Sangat mudah melihat

perbandingan kedua hal tersebut. Rata-rata pemain futsal luar negeri seperti Thailand mampu bermain dengan *powerful* dan tingkat konsentrasi yang tinggi selama 2 x 20 menit bersih karena memiliki nilai  $VO_2Max$  yang tinggi diatas rata-rata pemain lainnya. Berbeda halnya dengan Indonesia, mereka cenderung mengalami penurunan stamina dibabak ke dua sehingga terjadi penurunan kualitas bermain dan tingkat konsentrasi di waktu-waktu yang krusial. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa daya tahan atau  $VO_2Max$  menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam pertandingan futsal.

Pada kenyataannya, daya tahan atau kapasitas  $VO_2Max$  sampai saat ini masih belum ada data yang dapat dijadikan rujukan maupun patokan target sehingga dibutuhkan data sebagai acuan atau referensi pembanding agar dapat diketahui sejauh mana level daya tahan atau  $VO_2Max$  yang dimiliki sebuah tim. Langkah awal yang akan penulis lakukan dalam menyusun standardisasi adalah dengan melakukan pengumpulan data  $VO_2Max$  atlet futsal profesional di Indonesia. Dari semua data  $VO_2Max$  pemain yang terkumpul, dicari selisih nilai tertinggi dikurangi nilai terendah untuk mengetahui jarak. Kemudian dicari nilai rata-rata dan simpangan baku lalu dibuat beberapa kategori dengan menggunakan penilaian acuan norma. Dengan adanya standardisasi, maka akan ada parameter untuk menilai  $VO_2Max$  para pemain sehingga bisa disusun program latihan dan kemajuannya bisa dilihat karena nilainya bisa ditentukan dari standardisasi  $VO_2Max$  tersebut. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Standardisasi dan gambaran  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian dan identifikasi masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Berapa standardisasi  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia ?
2. Bagaimana gambaran  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian harus didasarkan pada tujuan yang hendak dicapai. berdasarkan masalah penelitian di atas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui standardisasi  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia.
2. Mengetahui gambaran  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Diharapkan menjadi kajian bahan ilmiah, bagi mahasiswa dan para pelaku olahraga futsal yang akan mendalami tentang standardisasi dan gambaran  $VO_2Max$  atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia.

2. Secara Praktis

Memberikan gambaran baru sebagai masukan, sumber informasi, dan pembandingan tentang  $VO_2Max$  dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal.

### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahan penelitian ini jelas. Penelitian ini di batasi pada hal – hal berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Standardisasi dan gambaran.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah  $VO_2Max$ .

### **F. Definisi Operasional**

Penjelasan tentang apa yang dikemukakan oleh para ahli tentang suatu istilah yang dibaca oleh pembaca terkadang menimbulkan penafsiran seseorang sering berbeda – beda, sehingga bisa menimbulkan kekeliruan dan kesalahan penafsiran istilah – istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu penulis menjelaskan beberapa istilah – istilah sebagai berikut:

1. Standardisasi  $VO_2Max$

Menurut KBBI Online dalam <https://www.kamusbesar.com/standardisasi> “Standardisasi adalah Proses Pembakuan spesifikasi teknis yang akan dijadikan tolak ukur. Penyesuaian bentuk (ukuran, kualitas, dsb) dengan pedoman standar yang ditetapkan; Pembakuan (Nomina)”

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013, hlm. 371) menjelaskan bahwa:

VO<sub>2</sub>Max adalah ukuran mengenai kemampuan gabungan dari otot-otot yang berkontraksi untuk mengonsumsi oksigen bagi keperluannya mengolah sumber daya (energi) dengan kemampuan sistem hemo-hidro-limfatik, sistem respirasi dan sistem kardiovaskular (Ergosistem II) untuk mengangkut oksigen ke mitochondria otot.

Dalam konteks penelitian ini, yang dimaksud dengan VO<sub>2</sub>Max adalah kualitas daya tahan yang menentukan lama tidaknya seseorang untuk bertahan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan ketika bertanding. Jadi, standardisasi VO<sub>2</sub>Max adalah penetapan nilai kualitas VO<sub>2</sub>Max yang dijadikan sebagai patokan atau acuan untuk dijadikan sebagai tolak ukur apakah atlet tersebut dikatakan layak atau tidak.

## 2. Olahraga Futsal

Menurut Lakhsana (2011, hlm. 7) “Futsal adalah 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* akurat, bukan hanya untuk melewati lawan”.

## G. Struktur Organisasi Penulisan

Sistematika penulisan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### BAB I Pendahuluan

Bab ini menjelaskan tentang alasan logis yang mendasari mengapa harus ada standardisasi VO<sub>2</sub>Max dalam olahraga futsal ditingkat profesional. Pada bagian ini peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud tujuan dilakukannya penelitian.

### BAB II Tinjauan Teoritis

Bab ini berisi uraian landasan teori dari para ahli tentang standardisasi, VO<sub>2</sub>Max, dan olahraga futsal tingkat profesional di Indonesia.

### BAB III Metodologi Penelitian

Bab ini berisi uraian tentang metode penelitian yang digunakan, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur dan analisis data.

### BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menjelaskan mengenai deskripsi obyek penelitian serta analisis data dan pembahasan yang dilakukan, sesuai dengan instrumen penelitian yang digunakan.

### BAB V Kesimpulan dan saran

Bab terakhir ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang berhubungan dengan penelitian bagi pihak instansi dan seluruh pihak yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.