

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga pada saat ini berkembang sangat cepat sesuai dengan perkembangan jaman. Perkembangan jaman berpengaruh terhadap munculnya cabang olahraga baru diantaranya adalah olahraga futsal. “Olahraga Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan usia hampir di seluruh wilayah di Indonesia, mulai dari kalangan muda hingga dewasa dan anak-anak baik laki-laki maupun perempuan”. (Charlot *et al.*, 2016). Hal ini dikarenakan permainan futsal dapat dilakukan oleh siapa saja.

Berdasarkan observasi awal masalah yang ditemukan oleh peneliti di tim futsal putra upi, fakta yang terjadi dilapangan adalah tingkat daya tahan atlet umumnya masih kurang, ini dapat dilihat dari pergerakan pemain dan masih kurangnya kelincahan dalam bermain. Sebagai atlet futsal harus mempunyai kapasitas daya tahan yang baik untuk meningkatkan prestasi individual maupun tim.

Dari hasil wawancara tim futsal putra upi ternyata banyak pemain tim futsal putra upi yang merasa kelelahan di akhir- akhir pertandingan. Hal ini ditandai dengan menurunnya konsentrasi pemain, banyaknya kesalahan yang mendasar dalam permainan futsal seperti kesalahan passing, kontrol bola, serta organisasi permainan yang kurang baik. Cepat atau lambatnya kelelahan seseorang dapat diperkirakan dari kapasitas  $vo_{2max}$  yang kurang baik dan oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat ataupun ringan. Menurut (Nidommudin dan Irawan, 2018) dalam skripsi yang berjudul Analisis Penggunaan Multi Fitness Test Terhadap Kapasitas Oksigen Pada Atlet Futsal menyatakan bahwa “ Dengan pola hidup yang sehat dan baik, memungkinkan seorang atlit akan mempunyai nilai kebugaran yang baik. Dengan membiasakan selalu bergerak dan beraktifitas fisik akan melatih fungsi fisiologis tubuh, akan tetapi tetapi sesuai norma dan bentuk latihan serta progam latihan yang tersusun baik dan sesuai kebutuhan. Dengan selalu

memperhatikan pola latihan pada cabor tertentu, memungkinkan tingkat kebugaran seorang atlet akan terjaga.”

Semakin banyak oksigen yang diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit.

Dengan demikian, kemampuan untuk pulih dengan cepat dari berbagai upaya maksimal sangat penting untuk mempertahankan intensitas tingkat tinggi. Selain itu, “Kemampuan pemulihan di antara pertandingan juga mungkin sangat penting bagi pemain elit, terutama ketika waktu antara pertandingan pendek seperti selama turnamen internasional”. (Charlot *et al.*, 2016).

Menurut pelatih futsal putra upi yang telah diobservasi peneliti menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga futsal menuntut pemainnya melakukan aktifitas yang banyak dengan istirahat yang sebentar, maka dari itu pemain harus memiliki kondisi daya tahan yang baik dan ini merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam menunjang kegiatan fisik dan merupakan faktor yang mempunyai pengaruh sangat besar dalam olahraga.

Daya tahan yang baik sangatlah penting untuk para pemain dalam melakukan pertandingan ataupun latihan, karena dengan daya tahan yang baik akan memberikan penampilan yang baik di lapangan bagi para pemain. Oleh karena itu, maka pemain futsal sangatlah membutuhkan daya tahan yang sangat mendukung penampilannya, demikian pula menurut (Charlot *et al.*, 2016) “Futsal telah dilaporkan sebagai olahraga yang sangat intens dengan tingkat detak jantung rata-rata (HR) dan oksigen (VO<sub>2</sub>) masing-masing lebih dari 80% dan 70% dari nilai maksimal, masing-masing”. “Selain itu, pemain menghabiskan lebih dari 40% dan 15% dari waktu outfield dengan HR dan VO<sub>2</sub>, masing-masing, di atas 90% dari nilai maksimal”.

Berdasarkan masalah yang peneliti temukan dilapang yaitu masih kurangnya daya tahan bermain atlet Futsal Putra UPI, maka dari itu diberikan program latihan khususnya untuk meningkatkan daya tahan agar kemampuan maksimal dan baik, sehingga kedepannya akan memperoleh hasil yang maksimal saat bertanding. Oleh karena itu untuk tidak memperluas pokok permasalahan agar penelitian ini lebih spesifik dan terarah, Maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian lebih dalam dan meneliti tentang **“Hubungan Daya Tahan Kardio Dengan Penampilan Bermain Futsal Putra UPI”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kardio dengan penampilan bermain Futsal Putra UPI?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan Masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kardio dengan penampilan bermain Futsal Putra UPI”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1) Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai penambahan wawasan di dunia olahraga dan dijadikan sebagai informasi pelatih maupun pemain sebagai pedoman untuk meningkatkan daya tahan kardio dengan penampilan bermain futsal dan sebagai acuan untuk peningkatan prestasi para atlet.

### **2) Manfaat Praktis**

Menambah wawasan mengenai nilai pendidikan khususnya pendidikan di bidang keolahragaan, untuk selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan.

a. Bagi Pelatih, dapat menerapkan proses latihan daya tahan dengan penampilan bermain futsal seperti melakukan latihan blep test untuk pencapaian permainan yang diharapkan.

b. Bagi Pemain Futsal (*atlet*), dengan mengetahui latihan daya tahan diharapkan dapat dipakai sebagai bahan latihan dan dapat memperoleh hasil yang diharapkan untuk peningkatan prestasi.

3) Manfaat Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pendidikan bagi Mahasiswa yang mengikuti ukm futsal dalam pembelajaran daya tahan dengan penampilan bermain futsal yang baik dan efektif untuk diterapkan dan diajarkan.

4) Manfaat Sosial

Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pembelajaran daya tahan kardio, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non formal untuk mengenalkan dan mempelajari daya tahan kardio.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan Latar Belakang Penelitian yang didasarkan tentang pentingnya kemampuan daya tahan kardio dengan penampilan bermain futsal. Rumusan masalah untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan penampilan bermain Futsal Putra UPI. Manfaat penelitian ini untuk meningkatkan daya tahan dengan penampilan bermain futsal dan diharapkan dapat dipakai sebagai bahan latihan dan dapat memperoleh hasil yang diharapkan sebagai acuan untuk peningkatan prestasi para atlet.

Bab II Kajian Pustaka berisi kajian teori tentang Pengertian Kondisi Fisik yang didalamnya terdapat tentang model latihan fisik, manfaat kondisi fisik, faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Terdapat penjabaran seperti Daya tahan, Penampilan Bermain (*Performance*), Futsal dan terdapat adanya hubungan daya tahan dengan penampilan bermain futsal. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu seperti pengaruh penerapan daya tahan kardiovaskuler dalam permainan sepak bola PS Bina Utama. Bagian posisi

kerangka berfikir yaitu pemain futsal harus mempunyai daya tahan yang bagus untuk mempengaruhi kemampuan seorang atlet dan menjadikan seorang pemain futsal harus mempunyai daya tahan yang baik dan bagus. Peneliti berhipotesis bahwa Terdapat adanya hubungan antara daya tahan kardio dengan penampilan bermain futsal.

Bab III Desain Penelitian yaitu menjelaskan mengenai metode penelitian, metode dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah UKM Futsal Putra UPI dan populasi yang berjumlah 10 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan blepp test dan GPAI (*The Game Performance Assessment Instrument*), Penilaian untuk melakukan pengamatan terhadap penampilan atlet selama permainan futsal. Analisis data menggunakan *Paired Sample T Test* yaitu uji beda dua sampel, uji normalitas menggunakan Kolmogorov – Smirnof, uji korelasi menggunakan Correlations.

Bab IV Temuan dan Pembahasan yaitu tentang hasil penelitian dan pembahasan daya tahan kardio dan penampilan bermain mempunyai tingkat hubungan yang kuat dan secara signifikan terdapat adanya hubungan antara daya tahan kardio dan penampilan bermain cabang olahraga futsal.

Pada Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi yaitu terdapat adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan kardio dan penampilan bermain cabang olahraga futsal. Implikasi penelitian ini dapat bermanfaat oleh berbagai pihak khususnya mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal agar lebih baik. Rekomendasi dari peneliti yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa mengembangkan dengan lebih baik lagi dan menggunakan sampel yang berapa di level lebih tinggi.