

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan futsal semakin terlihat dengan banyak diselenggarakannya turnamen-turnamen di tingkat-tingkat tertentu. Misalnya turnamen tingkat pelajar atau tingkat mahasiswa yang merupakan tempat atau ajang adu bakat atau skill bermain futsal antar pemain. Pertandingan internasional futsal pertama dimainkan di Amerika Selatan pada tahun 1965, juaranya adalah Paraguay. Menurut (John D. Tenang, 2008) Futsal adalah permainan bola yang di mainkan di dalam ruangan oleh 2 tim yang masing masing ber-anggotakan 5 orang pemain. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal di batasi oleh garis, tidak seperti olahraga sepak bola dalam ruangan lainnya. Tujuannya permainan futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Olahraga futsal menempatkan tuntutan metabolisme yang besar pada pemain karena pemain di tuntutan untuk banyak berlari (Hatamoto et al., 2014). Dalam pertandingan, setiap pemain melakukan banyak kontraksi otot di lapangan, banyak gerakan, dalam perjuangan untuk menguasai bola sebelum pemain lawan, untuk memasuki zona pertahanan dengan menipu pemain lawan. Permainan futsal hampir sama dengan sepak bola, terutama pada teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh pemain futsal yaitu *dribbling*, *shooting* dan *passing*. (Justinus Lhaksana, 2012) menyebutkan bahwa faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang yaitu penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Di Futsal, salah satunya variabel yang paling penting untuk efektivitas permainan adalah jumlah waktu yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk bergerak (Borghgi & Nicoletti, 2012). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan futsal adalah olahraga tim atau beregu, yang menuntut seorang pemain untuk melakukan banyak Gerakan dan membutuhkan metabolisme yang besar karena banyak berlari. Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam futsal.

Daya tahan cardio-respirasi (*respiratio cardiovascular endurance*) adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas terus-menerus yang berlangsung cukup lama dalam keadaan aerobik (metabolisme sel otot memerlukan pasokan oksigen dari luar untuk mendapatkan tenaga bergerak atau berkontraksi) (Nala, 2011). Daya tahan umum wajib dibutuhkan oleh seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Tanpa daya tahan umum yang baik maka, seseorang tidak akan dapat melakukan aktivitas secara maksimal dalam menghadapi rutinitasnya sehari-hari. *Cardyo respiratory endurance* adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat. Selain juga daya tahan kardiovaskuler ada juga daya tahan otot. Daya tahan otot tidak hanya dikenal pada istilah kekuatan tetapi juga kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. (Budiwanto, 2004) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama. Dengan latihan terus-menerus dan secara kontinyu maka peningkatan daya tahan akan terjadi. Menurut (Djoko Pekik, 2007) daya tahan aerobik diartikan sebagai daya tahan seluruh tubuh yang dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan lari jarak jauh, renang jarak jauh, dan bersepeda jarak jauh. Pada latihan daya tahan bisa juga meningkatkan daya tahan otot tungkai dan daya tahan kekuatan, daya. Menurut (Husein Argasasmita, 2007) yang mengatakan bahwa daya tahan aerobik dapat disebut aerobik fitness dimana proses kegiatan atau aktivitas memerlukan oksigen karena digunakan dalam jangka yang lama, seperti lari jarak jauh, bersepeda dan lain-lain. Kesimpulan dari penjelasan di atas, menurut peneliti daya tahan aerobik itu adalah kemampuan tubuh untuk terus bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama.

Jadi, pada pemain futsal daya tahan yang baik itu sangat di perlukan karena akan menunjang performa pemain sendiri. Latihan daya tahan akan mengembangkan konsumsi oksigen. Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik para pemain futsal bisa dilakukan dengan metode *Circuit Training*. Futsal memerlukan teknik dan taktik khusus sehingga termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang permainan serta memperoleh prestasi.

Dicky Wahyudi Akmal, 2022

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN ATLET FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Faktor utama yang dibutuhkan adalah tingkat kondisi fisik sehingga mampu melakukan aktivitas permainan futsal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik.

Circuit Training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan komponen fisik yang lain (Harsono, 2018). Sedangkan latihan sirkuit menurut Irianto adalah metode yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif (Djoko Pekik Irianto, 2004). *Circuit Training* merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, pada satu putaran tersebut terdapat beberapa pos. Pada setiap pos peserta melakukan bentuk gerakan berbeda yang sudah ditentukan dan *circuit training* harus dirancang sesuai dengan sasaran yang akan dicapai misalnya ingin melatih kekuatan, kecepatan, daya tahan, power dan lain-lain. Dari penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. bentuk-bentuk Latihan yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu *zig-zag run 8 meter, push up, shit up, shuttle run, back up, dan squat thrust*.

Sebelumnya terdapat beberapa penelitian terkait peningkatan daya tahan. Seperti penelitian pengaruh penerapan daya tahan kardiovaskuler (VO₂max) dalam permainan sepakbola ps bina utama (Rahmad, 2016). Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa peningkatan kondisi fisik sebagai dasar utama yang sangat di perlukan atlet PS Bina Taruna agar bisa bermain baik 2x45, akan tetapi penelitian ini dirasa kurang sempurna karena tidak mencantumkan metode Latihan apa yang digunakan. Dari beberapa penelitian yang di lakukan terkait dengan peningkatan daya tahan pun sering tidak mencantumkan metode Latihan yang digunakan, namun dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode *circuit training* karena dipandang bagus untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, selain itu metode *circuit training* juga dapat dibuat dengan kreativitas pelatih yang disesuaikan dengan

Dicky Wahyudi Akmal, 2022

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN ATLET FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kondisi atletnya, improvisasi dan kreativitas inilah yang akan ditonjolkan dalam penelitian ini dengan menciptakan tiap materi latihan pada tiap stasion nya yang di sesuaikan dengan karakter cabornya.

Peneliti telah melakukan survei di tim Delapan Futsal Club (DFC), ada masalah pada kondisi fisik atlet yang masih rendah. Ini sangat berpengaruh pada performa atlet di lapangan. Ini bisa terlihat saat mereka bermain ataupun bertanding para pemain saat menghela nafas terlihat Terlihat terengahengah, kondisi seperti ini padahal tidak harus terjadi pada tiap pemain futsal, karena takaran daya tahan pemain futsal minimal mampu melakukan uji tanding dengan menyelesaikan satu pertandingan dengan baik dan sempurna, ini pulalah yang akan dilakukan dalam penelitian ini. Hal ini penting untuk di perbaiki karena tim Delapan Futsal Club di persiapkan untuk menghadapi kejuaraan Liga Nusantara. circuit training perlu di berikan, Hal ini bertujuan agar para pemain Delapan Futsal Club mengalami peningkatan daya tahan sehingga kualitas bermain di dalam pertandingan dapat meningkat, sehingga prestasi pun diharapkan akan meningkat.

Dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET FUTSAL” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Circuit Training terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular*.

1.2 Rumuan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, maka permasalahan yang di kaji dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet futsal?

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang di buat, maka tujuan dari penelitin ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet futsal.

1.4 Manfaat

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa diimplementasikan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- Secara Teoretis dapat dijadikan bahan informasi dan referensi bagi para pelatih secara keilmuan dan rujukan bagi para atlet, pelatih dan pembina untuk pengembangan pelatihan pada umumnya dan pada cabang olahraga futsal khususnya dalam meningkatkan daya tahan *cardiovascular*.
- Secara Praktis dapat memberi masukan bagi para pelatih dan pihak terkait sebagai acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga futsal dalam meningkatkan kemampuan daya tahan *cardiovascular* serta hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Batasan masalah

Batasan masalah sangat di perlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya, baik dari segi waktu, tenaga, dan lain sebagainya. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas “pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet Futsal”