

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah salah satu olahraga permainan yang cukup populer dimainkan oleh masyarakat Indonesia (Ardianto, 2013). Sampai saat ini banyak berdiri komunitas atau klub futsal, kemudian banyak juga diselenggarakan pertandingan futsal setiap tahun-nya (Fikri & Fahrizqi, 2021). Futsal merupakan olahraga yang intens dan menuntut fisik (Moore et al., 2014), dimana para pemain dihadapkan pada beban kerja yang relatif tinggi dengan pengeluaran energy aerobik yang besar dan produksi energy anaerobic dominan (Castagna et al., 2009). Karena termasuk dalam permainan yang intens dan cenderung ke dalam olahraga yang dinamis, maka diperlukan kapasitas daya tahan dan kelincahan yang mendukung dari setiap pemainnya guna mengurangi efek kelelahan yang berlebih pada saat pertandingan (Hoff et al., 2002).

Secara umum karakteristik permainan futsal memerlukan komponen kondisi fisik dari daya tahan, kekuatan serta kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana, 2011). Daya tahan atau kemampuan aerobik biasa disebut juga dengan stamina (Harsono, 2008), kemampuan daya tahan atau stamina seorang pemain futsal ditandai dengan tingginya tingkat serapan oksigen maksimal yang dimiliki (VO_{2Max}). Pemain yang memiliki tingkat VO_{2Max} yang tinggi mampu bertahan dan bermain relatif lebih lama, karena mereka mampu melakukan *recovery* dengan cepat sehingga tidak mudah merasa kelelahan (Kusumawati, 2013).

Menurut studi yang sudah dilakukan oleh (Makaje et al., 2012) yang meneliti tentang tuntutan fisiologis dan pola gerakan dalam pertandingan futsal, menunjukkan bahwa pemain futsal elit banyak melakukan aktivitas gerak yang umumnya *short and high intensity* (misalnya, akselerasi, deselerasi *sprint* dan perubahan arah gerak) dengan frekuensi perubahan setiap 7-9 detik. Dengan pernyataan tersebut dapat diartikan, salah satu penentu keberhasilan dalam olahraga futsal adalah kemampuan pemain untuk dapat melakukan lari intensitas tinggi yang berulang (*repeated sprint ability*) serta mampu menghindari kelelahan yang berarti (De Oliveira Bueno et al., 2014).

Repeated Sprint Ability (RSA) atau kemampuan sprint berulang adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pengulangan lari maksimal intensitas tinggi, durasi pendek dan cepat, dengan diselingi waktu *recovery* yang singkat (Girard et al., 2011). *Repeated Sprint*

Ability menjadi salah satu komponen penting bagi kebugaran, terutama untuk olahraga tim seperti futsal. Karena pada pertandingan olahraga futsal, pemain dituntut kemampuan sprint berulang-nya (Lúcio F. et al., 2014). Selain itu, diyakini bahwa pemanasan yang tepat dapat memberikan efek optimal terhadap performa sprint pemain dalam permainan futsal (Ceylan et al., 2014).

Pemanasan menjadi bagian yang rutin dilakukan dan bisa disebut sebagai persiapan atlet baik fisik maupun psikologis agar atlet bisa beradaptasi serta memberikan kinerja yang optimal dalam setiap latihan maupun pertandingan (Gabbett et al., 2008). Efek optimal yang diberikan dari pemanasan terhadap kinerja atlet dipengaruhi beberapa factor diantaranya ; kenaikan suhu tubuh, intensitas, durasi, recovery interval antar gerakan pemanasan dan aktivitas gerakan cabang olahraga, serta jenis latihan yang dilakukan (David, 2003). Pemanasan biasanya terdiri dari aktivitas aerobic sub-maksimal, peregangan, dan aktivitas khusus cabang olahraga tertentu. Peregangan atau *stretching* dimasukan dalam rangkaian pemanasan dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas atlet. Porsi peregangan secara umum dilakukan dengan pemanasan statis untuk mengurangi resiko cedera otot (Amako et al., 2003), tetapi ada pendapat, hal itu dapat mengganggu pada performa gerakan atletik atlet (Behm et al., 2015).

Tidak sedikit penyelidikan yang dilakukan dari berbagai artikel mengenai efek yang diberikan antara pemanasan statis *versus* pemanasan dinamis terhadap performa atlet (McMillian et al., 2006). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk mencari tahu protokol pemanasan mana yang optimal serta adakah pengaruh dari dukungan tingkat VO2Max yang dimiliki untuk menunjang kemampuan lari berulang atau *repeated sprint ability* atlet futsal.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas didapatkan rumusan masalah, sebagai berikut :

- 1.2.1. Apakah ada perbedaan yang signifikan dari efek pemanasan statis dengan pemanasan dinamis terhadap power *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal?
- 1.2.2. Apakah ada perbedaan yang signifikan dari efek pemanasan statis dengan pemanasan dinamis terhadap indeks kelelahan *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal?
- 1.2.3. Apakah ada dukungan yang signifikan dari tingkat VO2Max pada atlet futsal terhadap optimalisasi kemampuan *Repeated Sprint Ability* (RSA)?

Muhamad Ali Maulidi, 2023

PERBEDAAN EFEK PEMANASAN STATIS VS. DINAMIS DAN DUKUNGAN VO2MAX TERHADAP OPTIMALISASI KEMAMPUAN REPEATED SPRINT ABILITY (RSA) PADA ATLET FUTSAL

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

1.3. Tujuan Penelitian

- 1.3.1. Mencari tahu efek yang diberikan dari pemanasan statis dan pemanasan dinamis terhadap power rata-rata *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal
- 1.3.2. Mencari tahu efek yang diberikan dari pemanasan statis dan pemanasan dinamis terhadap indeks kelelahan *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal
- 1.3.3. Mencari tahu pengaruh dukungan VO2Max terhadap optimalisasi kemampuan *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal

1.4. Manfaat Penelitian

- 1.4.1. Bagi pelatih atau praktisi mengetahui jenis pemanasan mana yang paling efektif dalam menunjang performa atlet pada olahraga futsal
- 1.4.2. Bagi penulis bisa menyelesaikan dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana di program studi ilmu keolahragaan UPI
- 1.4.3. Bagi pembaca dapat menambah wawasan mengenai pemanasan atau warming-up futsal yang optimal dan menjadi sumber referensi lain yang bisa didapat.

1.5. Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan sesuai dengan dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

- a. Bab I berisi uraian tentang pendahuluan. Yang akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian yaitu olahraga futsal, *Repeated Sprint Ability* (RSA), pemanasan, rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan efek yang diberikan dari pemanasan statis dan pemanasan dinamis terhadap kemampuan lari berulang atau *Repeated Sprint Ability* pada atlet futsal.
- b. Bab II berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dengan penelitian ini secara mendalam. Diantaranya komponen kondisi fisik penunjang olahraga futsal, pemanasan statis, pemanasan dinamis dan *Repeated Sprint Ability* (RSA).
- c. Bab III berisi uraian tentang metode penelitian. Yang akan dipaparkan mengenai metode dan desain penelitian, batasan penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.