

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu. Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahakan kepada pembinaan kondisi fisik. Faktor utama yang dibutuhkan adalah tingkat kondisi fisik sehingga mampu melakukan aktivitas permainan futsal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik(Kharisma & Mubarak, 2020). Sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Kondisi fisik yang baik juga diperlukan untuk meningkatkan teknik dan menerapkan taktik yang telah diberikan pelatih selama latihan dan pertandingan(Yunus & Raharjo, 2022). Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasanperedaran darah (respiratio-cardio-vasculatoir endurance), daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak(Ninzar & Online, 2018). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, Untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukan kemampuan fisik, taktik, teknik, serta mental yang baik (Sepriadi1, 2018). Futsal juga salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan kardiorespirasi yang tinggi. Ada dua macam ketahanan kardiorespirasi, yaitu aerobik dan anaerobik. Dalam futsal karakteristik system energi yang paling dominan digunakan adalah system energi anaerobic karena para pemain banyak melakukan sprint berkalkali untuk melakukan serangan dan merebut bola. Sistem energy aerobik banyak membutuhkan oksigen untuk terus menerus di salurkan pada serabut otot sebagai bahan metabolisme aerobik bersama dengan karbohidrat, lemak dan protein untuk diubah menjadi energi(Ninzar & Online, 2018). Jadi pemain futsal perlu memiliki

Januar Hidayat, 2023

**PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL ILMU
KEOLAHRAGAAN UPI**

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

VO2 max yang baik untuk mensuplai oksigen guna menunjang aktifitas mereka selama pertandingan berlangsung.

Pada penelitian (Setyadi, 2016) mengatakan, permainan futsal sejauh ini sangat berkembang pesat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan antar pelajar baik dari kecamatan, hingga nasional. Hampir semua anak maupun remaja pernah melakukan olahraga futsal karena futsal mampu mengembangkan bakatnya dalam mencapai prestasi. 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. Futsal merupakan olahraga yang menuntut setiap pemainnya memiliki daya tahan aerobik atau Vo2max yang baik. Tinggi rendahnya daya tahan seseorang tergantung pada tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal. Semakin baik Vo2Max seseorang maka akan semakin baik pula kondisi fisiknya.

Dalam permainan futsal diperlukan daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Dalam permainan 2 x 20 menit waktu bersih terdapat lebih banyak kegiatan eksplosif yang bersifat anaerobik, baik dengan atau tanpa bola dibandingkan dengan gerakan aerobik seperti jalan ataupun jogging. Supaya gerakan-gerakan anaerobik dapat digunakan secara maksimal dalam waktu relatif, diperlukan sistem aerobik sebagai penunjang dan mengkafer gerakan anaerobik agar recovery atlet futsal berjalan cepat dan bisa melakukan gerakan anaerobik dengan maksimal (Sepriadi1, 2018). Oleh karena itu setiap pemain atau sebuah tim futsal memasukkan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihanya.

Banyak metode latihan dalam usaha meningkatkan daya tahan, diantaranya dengan metode interval training. Interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan.

Kemampuan aerobik (Vo2Max) adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah oksigen yang

paling banyak dapat dipasok oleh jantung, CO₂ dan nutrisi pada setiap menit yang dimaksud dengan Vo₂Max adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang. VO₂Max merupakan kapasitas atau kemampuan tubuh menghirup, mengangkut, mengedarkan, membagikan, dan menggunakan oksigen secara maksimal, serta merupakan indikator terpercaya bagi kesegaran jasmani seseorang yang melakukan kerja dalam waktu lama, atau kerja yang membutuhkan daya tahan (stamina)(ita Warni, Ramadhan Arifin, 2017).

Dari ulasan diatas proses berlatih Futsal perlu diadakan pengembangan dengan menggunakan metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien agar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan (Vo₂Max) atlet-atletnya dalam satu bentuk latihan. Hal ini sangat penting kiranya agar dapat membantu bertambahnya ketahanan (Vo₂Max) dan menunjang peningkatan kemampuan/ketrampilan teknik atlet pada saat latihan untuk mencapai target atau tujuan utama yaitu podium juara. Oleh karena itu, penulis akan mencoba meneliti mengenai ada atau tidaknya Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Peningkatan Vo₂ Max Atlet Futsal Ilmu Keolahragaan UPI.

1.2 Rumusan Masalah

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

Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap peningkatan VO₂MAX atlet futsal ilmu keolahragaan UPI ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh *inteval training* terhadap peningkatan VO₂MAX atlet futsal ilmu keolahragaan UPI

1.4 Manfaat Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan *interval training*, khususnya latihan untuk meningkatkan VO2Max.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi atlet, pelatih, dapat mengetahui seberapa besar pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan VO2Max atlet futsal.

b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan daya tahan atau VO2Max dalam futsal.

c. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang *Interval Training*.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

a. Bab I Pendahuluan. menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai pengaruh *interval training* terhadap peningkatan VO2Max dalam futsal. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:

- 1) Latar Belakang
- 2) Rumusan Masalah
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat penelitian
- 5) Struktur organisasi Penelitian

b. Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:

- 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan

- 3) Hipotesis penelitian
- c. Bab III Metode Penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:
- 1) Desain penelitian
 - 2) Partisipan
 - 3) Populasi dan Sampel
 - 4) Instrumen Penelitian
 - 5) Prosedur penelitian
 - 6) Analisis data