

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh terencana dan terorganisir yang dilakukan berulang-ulang dan terbukti dapat meningkatkan kebugaran fisik (Fedburner, 2012). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan dalam kehidupan setiap orang agar kondisi fisik dan kesehatannya dapat terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha untuk tetap fit, dan salah satu cara untuk tetap fit adalah melalui olahraga salah satunya olahraga futsal (Prasetyo, 2015).

Futsal merupakan olahraga dinamis yang membutuhkan pergerakan pemain yang konstan, teknik dan determinasi yang baik. Secara teknis futsal hampir sama dengan lapangan rumput, namun perbedaan yang mendasar adalah futsal menggunakan jumlah kaki (sole) yang banyak untuk mengontrol atau menahan bola karena permukaan lapangan yang keras. Pemain harus menahan bola dan tidak boleh keluar, jaga jarak antar kaki jangan terlalu jauh karena jika jarak terlalu jauh dari kaki ke lapangan yang kecil pemain lawan dapat dengan mudah merebut bola menurut Syafaruddin (2019). Lhaksana (2011) mengatakan bahwa futsal adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena membutuhkan teknik dan strategi khusus, serta dari segi fisik, permainan futsal berbeda dengan olahraga lainnya. Lhaksana (2011) juga mengatakan: “Olahraga futsal ditandai dengan kebutuhan untuk mempertahankan kecepatan, kekuatan dan kelincahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Maka sangat penting memiliki kondisi yang baik supaya para atlet mampu memperlihatkan permainannya dengan baik pula karena kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting terutama dalam permainan futsal menurut Khalid, I., & Rustiawan (2020).

Dalam futsal, setiap babak membutuhkan pemulihan kondisi fisik, dan sebagian besar pertandingan terjadi di menit-menit terakhir, saat kondisi fisik pemain menurun karena kelelahan. Masalah ini yang sedang dialami oleh para atlet futsal mahasiswa UPI2022 karena pada saat bermain banyak atlet yang kelelahan dan banyak yang berjalan, serta mudah kehilangan bola. Hal ini dilihat dari pertandingan futsal yang diikuti oleh atlet futsal mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI 2022. Masalah ini dikatakan muncul karena kurangnya latihan yang meningkatkan daya tahan anaerobik. Para atlet harus berlatih keras dan berkomitmen untuk mencapai prestasi. Latihan aerobik dan anaerobik yang konsisten akan meningkatkan kondisi fisik. Jika dilakukan dengan benar, aktivitas fisik memicu semua organ untuk menjalankan fungsinya dan dengan demikian beradaptasi dengan beban apa pun menurut Sharkey (2002).

Faktor pendukung keberhasilan peningkatan daya tahan tubuh adalah faktor latihan. Pelatihan daya tahan datang dalam berbagai bentuk, dan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan adalah penggunaan latihan interval. Latihan interval adalah jenis aktivitas fisik yang diulang dengan intensitas tinggi diikuti dengan periode pemulihan. Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan waktu istirahat (interval).

Latihan anaerobik membutuhkan interval istirahat untuk memungkinkan ATP beregenerasi sebelum melanjutkan aktivitas. Proses metabolisme energi anaerobik dapat berjalan tanpa oksigen (Palar, 2015). Selama latihan anaerobik yang melibatkan upaya maksimal, tubuh bekerja sangat keras sehingga permintaan oksigen dan bahan bakar melebihi yang tersedia, sehingga otot harus bergantung pada cadangan bahan bakar yang tersimpan. Ketika otot kekurangan oksigen, tubuh memasuki keadaan yang dikenal sebagai ambang anaerobik atau timbulnya akumulasi laktat darah (OBLA) (Mackenzie, 1997). Daya tahan anaerobik merupakan bagian integral dari kemampuan fisik yang harus dimiliki

atlet agar dapat tampil maksimal. Jika atlet memiliki daya tahan anaerobik yang tinggi, maka ambang laktat yang dicapai atlet akan semakin tinggi (Bompa, Tudor O., Buzzichelli, 2018).

Proses metabolisme anaerobik juga menghasilkan produk sampingan berupa asam laktat, yang bila terakumulasi akan menghambat kontraksi otot dan menyebabkan nyeri otot. Hal inilah yang menyebabkan olahraga berat ketika olahraga tidak dapat dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan harus disela dengan interval istirahat (Irawan, 2007).

Berdasarkan ulasan di atas dijelaskan bahwa pentingnya latihan anaerobik dan interval training. Dalam hal ini memperhatikan daya tahan anaerobik laktasid. Oleh karena itu peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk menunjang performa dan prestasi atlet futsal.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI.
2. Jika terjadi peningkatan berapa persen peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI.
2. Mengetahui berapa persen peningkatan pengaruh *interval training* terhadap

peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini manfaat yang diharapkan, diantaranya::

1. Secara Teoritis

Dapat dijadikan sebagai informasi keilmuan untuk pengembangan dan pembinaan penerapan program latihan yang terukur.

2. Secara Praktis

- Memberikan peningkatan kondisi fisik atlet.
- Dapat dijadikan patokan seorang pelatih untuk membuat program latihan untuk meningkatkan performa atlet

1.5 Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut :

Bab I, merupakan penjelasan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II, berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai besar pengaruh latihan interval terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet futsal ilmu keolahragaan UPI. Dan juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan.

Bab III, menjelaskan bagian alur penelitian, yang mana peneliti akan menggunakan metode eksperimen dan instrument penelitian menggunakan test dan program latihan interval guna mengetahui kemampuan anaerob, kemampuan anaerobnya diukur dengan melakukan sprint 150 meter di lintasan lari stadion UPI.

populasi dan sampel, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab IV, temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil penelitian, temuan dan pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan, serta menjelaskan jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan.

Bab V, berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.