

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Banyak olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh baik secara individu maupun kelompok adapun secara individu seperti lari, jalan, sit up, push up dll sedangkan kelompok seperti voli, sepakbola, futsal dll. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran karna itu olahraga menjadi kegiatan yang perlu dilakukan setiap hari maupun seminggu sekali oleh siapapun baik muda maupun tua.

Banyak sekali cabang olahraga yang bisa dilakukan sesuai kemampuan atau usia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak disukai oleh masyarakat. Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat mulai dari anak kecil hingga orang dewasa. Futsal kini mulai dikenal dan berkembang sehingga banyak sekolah-sekolah yang memiliki ekstrakurikuler futsal dan banyak desa atau kota yang membuat club atau akademi futsal untuk inventasi. Tidak hanya sekolah-sekolah formal yang memiliki ekstrakurikuler futsal tetapi sekolah-sekolah non formal atau pondok pesantren mulai mengadakan ekstrakurikuler futsal. Dengan seiringnya zaman olahraga berkembang pesat di tingkat nasional maupun internasional. Olahraga futsal kini tidak hanya sekedar dimainkan untuk hiburan atau mengisi waktu luang saja tetapi juga sebagai pencapaian prestasi. Hal ini bisa dilihat dengan banyaknya kompetisi tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan internasional.

Futsal sendiri adalah olahraga yang cara memainkannya hampir sama dengan sepakbola yang mana mempunyai teknik dasar yang sama seperti dribbling, passing, kontrol, dan shooting. Prinsip dalam permainan futsal yaitu setiap pemain berusaha untuk selalu menguasai bola, mengoper bola dengan cepat

dan tepat, *mendribble* bola untuk melewati lawan, mengambil bola dari lawan, menendang bola dengan akurat dan mempertahankan daerah sendiri agar gawang tidak kemasukan. Futsal adalah olahraga yang mana membutuhkan stamina atau fisik yang bagus karena setiap pemain diuntut untuk gerak karena ukuran lapangan yang dominan kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit di banding sepak bola. Lapangan futsal memiliki ukuran panjang 25 sampai 42 meter dan lebar 15 sampai 25 meter dengan lebar gawang 3 meter dan tinggi 2 meter. Banyak pemain dalam olahraga futsal adalah 5 orang terdiri dari kiper, *anchor*, *pivot* dan *flank*. Waktu dalam permainan futsal adalah 2x 20 menit dengan aturan ketika bola mati waktu berhenti dan di mulai lagi ketika bola hidup (di mainkan). Tujuan dari permainan futsal sama dengan sepak bola yaitu memasukan bola kedalam gawang. Teknik dasar futsal sama dengan sepak bola seperti *passing*, *kontrol*, *dribble*, *shooting* walau sama tapi terdapat perbedaan karena lapangan yang lebih datar sehingga pergerakan bola lebih cepat sehingga kontrol dalam futsal menggunakan *soul* sepatu agar bisa lebih mudah untuk melakukan gerakan selanjutnya.

Untuk menciptakan permainan yang baik setiap pemain diuntut untuk mempunyai daya tahan tubuh yang baik. Daya tahan tubuh atau *vo2max* juga perlu di perhatikan untuk meningkatkan ketrampilan futsal. Untuk menunjang permainan futsal tidak hanya ketrampilan teknik tapi juga daya tahan tubuh sehingga di butuhkan program latihan khusus agar daya tahan tubuh baik.

Fisik atau daya tahan tubuh adalah salah satu faktor utama dalam permainan futsal. Sekolah yang berada di dalam naungan pondok pesantren mungkin akan sulit untuk membuat program latihan karena padatnya kegiatan sehingga fisik atau daya tahan siswa atau santri di pondok pesantren lemah. Sangat di sayangkan banyak santri yang mempunyai bakat tapi kurang dalam latihan sehingga permainannya kurang maksimal sehingga futsal di dalam pondok hanya sebagai hiburan waktu libur pondok saja yang seharusnya bisa menjadi prestasi bagi siswa atau santri.

Pesantren *darul istiqomah woro kepothbaru* mempunyai sekolah formal yaitu *Mts* dan *Ma* yang mana terdapat ekstrakurikuler futsal. Semua ekstrakurikuler di pondok pesantren *darul istiqomah* di laksanakan hari selasa

termasuk futsal. semua siswa wajib mengikuti ekstrakurikuler yang telah di tentukan sekolah dengan beberapa program yang telah di tetapkan di setiap kelasnya. Disayangkan sekali penentuan program ekstrakurikuler di setiap kelas yang mana siswa di suruh untuk mengikuti ekstra yang ada di kelasnya bukan sesuai hobi atau bakatnya sehingga siswa yang mempunyai bakat mengikuti ekstra yang bukan di bidangnya. Futsal di Mts Darul Istiqomah itu di khususkan untuk siswa kelas VIII dan IX sehingga siswa kelas VII tidak bisa mengikuti ekstra futsal. Hal itu sangat di sayangkan sekali karna anak di kelas VII yang mempunyai bakat futsal tidak bisa mengembangkan bakatnya. Karna itu saya membuat program latihan khusus kelas VII yang di sesuaikan dengan waktu luang siswa di pondok sehingga siswa kelas VII bisa latihan dan mengembangkan bangkatnya. peneliti melihat kelemahan siswa atau santri di pondok pesantren yaitu pada fisik atau daya tahan tubuh yang kurang sebab kurangnya latihan atau program latihan yang kurang baik.

Hasil tes vo2max dari 13 anak menghasilkan 75 % siswa memiliki nilai sedang, 10% dengan nilai predikat baik, 7% dengan nilai predikat kurang, dan 10% dengan nilai predikat kurang sekali. Dilihat dari hasil tes dapat di ketahui ada beberapa anak yang memiliki nilai dengan predikat kurang dan bahkan kurang sekali. Dari 13 anak yang mendapat predikat sedang itu sebanyak 9 anak, predikat baik 1 anak, predikat kurang 1 anak dan kurang sekali sebanyak 2 anak. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh di butuhkan sebuah latihan khusus atau program latihan yang baik yang di fokuskan pada fisik siswa. Ketahanan tubuh atau vo2max itu sangat di butuhkan oleh setiap pemain futsal untuk mengontrol jumlah oksigen yang di gunakan ketika main semakin baik nilai vo2max semakin mudah ia mengatur oksigen dan sebaliknya semakin sedikit hasil nilai vo2max semakin susah ia mengontrol oksigen yang di gunakan ketika beraktivitas sehingga mengurangi performa dalam bermain. Banyak latihan yang bisa di lakukan untuk meningkatkan ketahanan tubuh seperti latihan fartlek dan circuit training tergantung fasilitas di lapangan. untuk meningkatkan daya tahan tubuh Peneliti disini menggunakan metode latihan *circuit training*. Metode latihan *circuit training* merupakan salah satu latihan dayatahan untuk meningkatkan vo2max pemain futsal. futsal adalah salah satu kombinasi aktivitas aerobik dan anaerobic

yang mana membutuhkan daya tahan tubuh atau  $vo_{2max}$  yang baik ketika latihan maupun ketika bertanding.  $Vo_{2max}$  yang tinggi ketika latihan akan memiliki kualitas yang lebih baik di banding dengan yang memiliki  $vo_{2max}$  yang rendah. Untuk meningkatkan  $vo_{2max}$  di perlukan latihan untuk meningkatkan  $vo_{2max}$  seorang atlit (Jiwantomo & Kusuma, 2018). Menurut (Pratama Ginting et al., 2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan *circuit training* dapat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh atau  $vo_{2max}$ . Metode latihan *circuit training* memberi pengaruh khusus terhadap daya tahan tubuh atau  $vo_{2max}$ .

Atas dasar permasalahan yang di dapatkan peneliti di atas, peneliti mengambil judul penelitiannya “Pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan  $vo_{2max}$  pada pemain futsal ponpes darul istiqomah woro kebohbaru bojonegoro.”

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari hasil masalah yang di temukan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah metode latihan *circuit training* bisa meningkatkan daya tahan tubuh atau  $vo_{2max}$  Pemain futsal u13 Darul Istiqomah woro kebohbaru.?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan menggunakan metode *circuit training* terhadap daya tahan tubuh atau  $vo_{2max}$  siswa Mts Sa darul istiqomah woro kebohbaru.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah di atas, peneliti ini mempunyai manfaat sebagai berikut

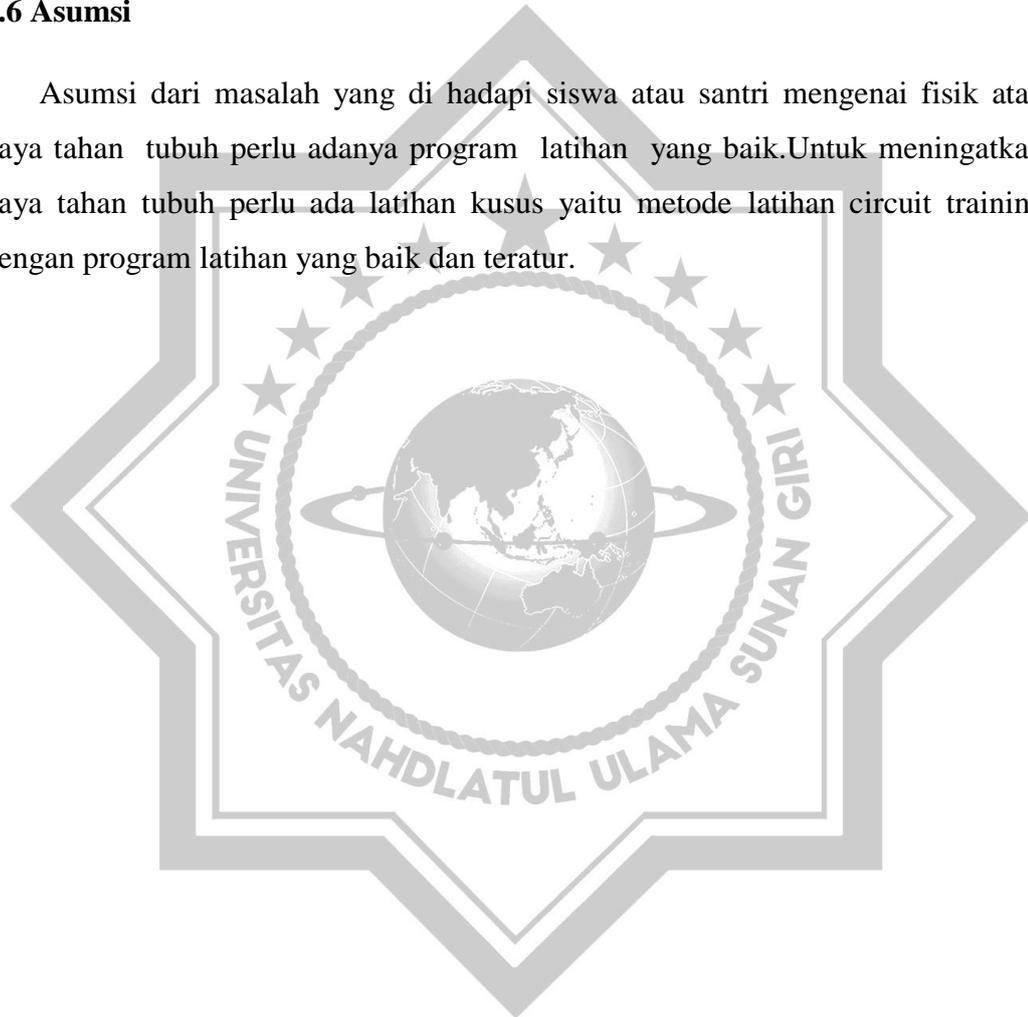
- 1.4.1 Manfaat teoritis ; Bisa memberikan pengetahuan baru bagi anak khususnya tentang daya tahan  $vo_{2max}$  dan bagaimana cara meningkatkannya.
- 1.4.2 Manfaat praktis ; Bisa membantu anak untuk meningkatkan daya tahan  $vo_{2max}$  dengan program latihan yang tepat.

### 1.5 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu kemampuan daya tahan vo2max pemain futsal u13 ponpes darul istiqomah woro kepohkbaru menggunakan latihan *circuit training* yang mana penelitian ini di sesuaikan dengan kondisi di lapangan.

### 1.6 Asumsi

Asumsi dari masalah yang di hadapi siswa atau santri mengenai fisik atau daya tahan tubuh perlu adanya program latihan yang baik. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh perlu ada latihan kusus yaitu metode latihan *circuit training* dengan program latihan yang baik dan teratur.



# UNUGIRI