BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola kegawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang pemain pada setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Futsal merupakan olahraga yang sedang naik daun dan yang menjadi *favorite* masyarakat di Indonesia. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Murhananto (2008). Kata futsal berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa Spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepak bola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan) jika diartikan futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu juga halnya dengan kondisi fisik, pemain futsal memiliki perbedaan dalam olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah kekuatan daya tahan *kardiovaskuler* yang baik, karena dalam permainan futsal dibutuhkan gerakan yang terus menerus untuk menguasai permainan dan mencetakkan gol.

Pemain futsal ialah orang yang melakukan permainan dalam permainan futsal. Seiring berkembangnya olahraga futsal, berlahan bermunculan bakat-bakat baru pemain futsal. Pemain futsal remaja sendiri dapat diartikan sebagai seorang pemain futsal yang mulai memasuki proses pertumbuhan dan proses pembentukan sehingga sangat mudah untuk diberikan arahan. Pada pemain futsal remaja merupakan puncak

emosional yang tinggi dan status kemampuan paru mengkonsumsi oksigen, daya tahan jantung parunya dan daya tahan *kardiovaskuler* juga harus ditingkatkan demi untuk meningkatkan prestasi kedepannya. *Kardiovaskuler* merupakan hal penting dalam permainan futsal, karena futsal itu memerlukan gerakan yang cepat yang disebabkan lapangan yang kecil dan diharuskan bergerak aktif terus menerus untuk menguasai permainan. Maka dari itu pada pemain futsal remaja walaupun mempunyai bakat dan kemampuan bermain yang baik namun status *kardiovaskuler* yang baik mutlak diperlukan, baik guna mengikuti program latihan maupun menghadapi situasi dalam pertandingan, fisioterapi memberikan program latihan yang berhubungan dengan peningkatan kardiovaskuler salah satunya peningkatan kapasitas aerobik, sehingga kapsitas aerobik pada pemain futsal remaja adalah salah satu faktor yang menentukan.

Kapasitas aerobik adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kapasitas aerobik diukur dengan menghitung jumlah maksimum oksigen yang dipakai selama beraktivitas disebut dengan VO_2max. Ketika nilai VO_2max seseorang tinggi maka makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain, kemampuan produktifitas orang tersebut semakin baik (Pujiastuti, 2003).

Fisioterapi sebagai bentuk pelayanan kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi dapat berperan aktif dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam berolahraga, salah satunya atlet futsal. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik *elektrotrapeutik* dan *mekanik*), pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES RI Nomor 80 tahun 2013 pasal 1 ayat 2 tentang penyelenggaraan pekerjaan dan praktik fisioterapi) untuk meningkatkan kapasitas aerobik atlet dapat ditingkatkan dengan beberapa

latihan fisik salah satunya dengan latihan *jogging* dan latihan *circuit training.*

Metode pelatihan yang diberikan adalah latihan interval dimana suatu bentuk pelatihan yang diselingi oleh interval berupa masa istirahat (Suherman, 2008). Latihan interval lari 100 meter ini merupakan penggabungan antara kerja aerobik dan anaerobik sehingga kedua energi tersebut dapat terpakai secara maksimal. Didalam latihan interval tersebut lebih berfokus kepada daya kerja jantung saat memompa darah sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebutuhan oksigen di dalam tubuh.

Sedangkan latihan *circuit training* adalah model latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang berbeda yang dilakukan secara berurutan dan terus menerus selama satu sirkuit, dengan memilih latihan yang spesifik dan bergerak cepat dari stasiun ke stasiun untuk memaksimalkan efektifitas dan efisiensi waktu. Wastcott Wayne (2003).

Berdasarkan kajian di atas peneliti ingin membandingkan latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik antara latihan interval lari 100 meter saja dengan latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada pemain futsal remaja.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Depkes RI (2009), Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja dibagi menjadi 2 yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal dimulai dari umur 12 – 16 tahun sedangkan remaja akhir dimulai dari usia 17 – 25 tahun.

Pada pemain futsal kardiovaskuler yang baik merupakan salah satu tolak ukur prestasi. Semakin baik kardiovaskuler seorang atlet sehingga dapat mengikuti permainan dengan baik tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat memberi kontribusi yang baik bagi tim untuk mencapai prestasi yang baik. Atlet yang kebugarannya baik mempunyai nilai kapasitas aerobik yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat dari pada atlet yang memiliki kebugaran yang rendah, sehingga kapsitas aerobik dalam olah raga futsal adalah salah satu faktor yang menentukan,

karena semakin baik nilai kapasitas aerobik pemain tersebut maka semakin baik performa dan semakin meningkat lagi tingkat prestasi pemain tersebut.

Sebenarnya pada pemain futsal masa remaja merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memperoleh status kesehatan yang optimal namun sayang dikarenakan berbagai alasan mereka malas untuk berolahraga sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani, hal ini akan berdampak kepada kerja sistem tubuh dan berbagai keluhan muncul setelah usia lanjut. Untuk mencegah hal tersebut diperlukan latihan salah satunya yang berhubungan dengan kapasitas aerobik berupa kerja jantung, paru dan pembuluh darah. Latihan di berikan pada remaja karena setelah masa remaja berkisar > 25 tahun daya tahan kardiorespirasi ini akan menurun. Penurunan terjadi karena paru-paru, jantung dan pembuluh darah menurun fungsinya. Kecuraman penurunan dapat dikurangi dengan melakukan olaharaga secara teratur. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Permaesih, 2001).

Maka dari itu peran seorang fisioterapi ialah untuk meningkatkan peforma pemain tersebut agar terus meningkat prestasinya, latihan yang diberikan berupa latihan interval lari 100 meter dan penambahan latihan *circuit training* yang merupakan latihan yang memanfaatkan sistem aerobik dan anaerobik. Latihan interval lari 100 meter dan latihan *circuit training* diberikan agar dapat mengetahui hasil dari latihan tersebut untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja. Dengan diberikan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasinya dan keluhan-keluhan yang muncul pada usia lanjut nantinya dapat berkurang dan dapat dijadikan sebagai tindakan pencegahan di masa tua.

C. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan interval lari 100 meter dapat meningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja?
2. Apakah penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter dapat meningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja?
3. Apakah ada perbedaan latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja?

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui perbedaan latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui latihan interval lari 100 meter dapat meningkatkan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja.

   b. Untuk mengetahui penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter dapat meningkatkan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan
   a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi sehubungan dengan manfaat penambahan latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter terhadap peningkatan kapsitas aerobik pada pemain futsal remaja.
   b. Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 meter terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja.
2. Bagi institusi pendidikan fisioterapi
   a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
   b. Sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.
3. Bagi institusi pelayanan fisioterapi
   a. Sebagai *referensi* tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan pemberian latihan interval lari 100 meter dengan penambahan latihan *circuit training* pada latihan interval lari 100 terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada pemain futsal remaja.
   b. Agar fisioterapis dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.