

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik maupun psikis yang dilakukan manusia agar memiliki hidup lebih berkualitas dan sehat. Fungsi olahraga yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, membentuk postur tubuh ideal dan masih banyak lagi. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan dan yang berupa perjuangan diri sendiri maupun orang lain (Sari & Rahayu, 2008).

Salah satu olahraga yang saat ini sedang disukai oleh kalangan masyarakat khususnya laki-laki adalah olahraga futsal. Futsal sendiri adalah olahraga permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran kecil, dengan jumlah pemain hanya lima orang dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakan pun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dan sepakbola. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Tak heran bila 90% permainan futsal diisi oleh *passing*. (Murhananto, 2006)

Permainan futsal tidak hanya untuk tujuan rekreasi dan hobby saja akan tetapi dituntut untuk mendapatkan suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis, dilakukan secara terus-menerus, dan konsisten. Dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Dalam olahraga, seorang atlet dituntut untuk memiliki keahlian biomotorik seperti kekuatan, daya otot, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketepatan, kecepatan, dan reaksi.

Kecepatan lari merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Kecepatan di butuhkan oleh seorang atlet futsal untuk mengejar bola, passing, dan control yang akurat. Didalam olahraga pada umumnya pelatihan untuk meningkatkan komponen kecepatan lebih banyak ditunjukan untuk meningkatkan kecepatan gerakan lari.(Nala,2011)

Kecepatan lari dalam bermain futsal memerlukan kesegaran jasmani atau kebugaran. Menurut Furqon yang dikutip dalam I Nym Sastra Dwipa Udiyana, I Nyoman Kanca, I Nyoman Sudarmada (2014) menyatakan “kecepatan merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan secepat mungkin”. Secara fungsi fisiologis, untuk mendapatkan hasil yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah kecepatan. Dengan demikian kecepatan dalam berlari akan di dapat apabila seorang pelari memiliki power tungkai yang baik.(Loan Subarno, Rekso Jati Wibowo, 2015). Menurut Harsono yang dikutip oleh Loan Subarno, Rekso Jati Wibowo (2015) menjelaskan bahwa: “*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”.

Kecepatan lari adalah waktu lari yang diperlukan (detik) untuk menempuh jarak lari, yang diukur dengan menggunakan alat ukur waktu (misalnya *stopwatch*). Kecepatan lari dapat dibagi dalam waktu reaksi langsung sebelum gerak start, periode percepatan positif, hingga tercapai kecepatan tertinggi, periode kecepatan tetap sama, dan periode percepatan negatif dengan kecepatan yang menurun. Untuk melatih pemain futsal terutama dalam meningkatkan kecepatan yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak yang baik dalam setiap penampilan adalah dengan penerapan pelatihan sirkuit (*circuit training*). Menurut M.Sajoto yang di kutip oleh I Wyn Dedy Hariyanta, I GST Lanang Agung Parwata, Ni Pt Dewi Sri Wahyuni (2014) (Hariyanta, Parwata, & Wahyuni, 2014) *Circuit training* adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Wilmore yang dikutip oleh Loan Subarno, Rekso Jati Wibowo, (2015) Morgan dan Adamson (1953) di University of Leeds di Inggris menjadi semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh yaitu, komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya karena itu bentuk-bentuk latihan dalam *circuit training* biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihannya berupa lari, naik turun tangga, lari ke samping atau ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, latihan-latihan kondisi fisik seperti untuk kekuatan, kecepatan, agilitas, daya tahan, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran karena itu namanya *circuit training*. Menciptakan metode kesegaran jasmani dan latihan yang terbukti berhasil dengan menggunakan pos-pos dari program latihan yang telah disusun.

Dalam hal ini fisioterapi bertugas untuk memberikan program latihan kepada pemain futsal untuk dapat mencapai tujuan yaitu peningkatan kecepatan lari pemain futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. Menurut Permenkes Nomor 65 tahun 2015 tentang pelayanan fisioterapi, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

Mengacu dalam penelitian ini yang akan mengambil sampel dari anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan, bahwa latihan kecepatan lari memang diperlukan dalam menunjang permainan futsal sehingga menjadi salah satu faktor peningkatan prestasi. Maka dari itu perlu adanya latihan-latihan rutin, agar dapat menunjang dalam melakukan gerakan-gerakan dalam permainan. Dalam hal ini perlu diberikan bentuk-bentuk latihan kecepatan lari.

Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan dengan berjenis kelamin laki-laki dengan kisaran umur 15-19 tahun berjumlah 30 orang.

I.2 Identifikasi Masalah

Permainan futsal adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas yakni prestasi. *Circuit training* yaitu pelatihan olahraga yang terdiri dari beberapa pos yang setiap pos terdapat jenis pelatihan yang berbeda-beda yang dilakukan secara sistematis dan juga merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya (Budi & Sugiarto, 2015).

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang timbul adalah “Bagaimana pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain futsal SMAN 46 Jakarta Selatan?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik pemain futsal khususnya siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.
- b. Untuk mengkaji kemampuan kecepatan lari setelah di lakukannya latihan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat bagi penulis

- a. Menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya Fisioterapi mengenai bidang olahraga khususnya *circuit training* pada atlet futsal.

- b. Sebagai bahan penelitian *circuit training* memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari.
- c. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan Fisioterapi.

I.5.2 Manfaat bagi institusi

- a. Menambah pengetahuan mengenai latihan *circuit training* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari.
- b. Mendapat informasi mengenai cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan *circuit training*.

I.5.3 Manfaat bagi masyarakat

- a. Dapat mengaplikasikan latihan *circuit training* sebagai salah satu program latihan untuk kebugaran jasmani.
- b. Mendapatkan informasi tentang manfaat latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain futsal.

