

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam zaman globalisasi saat ini banyak masyarakat yang peduli terhadap kesehatannya, banyak cara pula yang dilakukan oleh para masyarakat saat ini agar tubuhnya tetap sehat. Adapun beberapa olahraga yang dilakukan rutin di setiap pagi hari seperti lari pagi , jogging pagi, ataupun jalan santai. Alasan setiap orang melakukan kegiatan lari pagi, jogging pagi ataupun jalan santai karena menurut mereka udara pagi lebih sejuk dan membuat tubuh menjadi sehat. Adapula yang melakukan olahraga permainan seperti futsal, sepak bola, bola voli dan lain-lain, alasan mereka lebih baik melakukan olahraga permainan karena menurut mereka lebih banyak mengeluarkan keringat dan karena sebagian waktu mereka di pagi hari tidak sempat melakukan kegiatan olahraga jadi mereka hanya bisa meluangkan waktu beberapa hari saja dalam melakukan kegiatan olahraga sehingga kesehatan tubuhnya tetap terjaga.

Di wilayah tempat kita tinggal juga tidak jarang pula sekarang tempat – tempat yang memfasilitasi kegiatan olahraga seperti lapangan futsal yang sekarang sedang banyak orang mengunjunginya untuk berolahraga agar tubuhnya tetap sehat. Pada saat ini banyak orang yang menggemari olahraga futsal, dari usia muda sampai orang tua sekalipun masih menggemari olahraga ini dan orang kini menggemari juga karena di zaman saat ini jarang sekali kita dapat menjumpai lapangan besar untuk bermain sepak bola, sehingga dampaknya adalah masyarakat yang menggemari olahraga sepak bola menjadi beralih menggemari olahraga futsal dan dampak ini juga ternyata mempunyai pengaruh yang sangat baik untuk dunia olahraga para wanita. Olahraga futsal sendiri sekarang menjadi hal yang tidak lumrah lagi bagi kaum wanita untuk menyalurkan kegemarannya dalam dunia olahraga permainan, bahwasanya pada zaman sebelum adanya olahraga futsal para kaum wanita hanya bisa mengikuti olahraga permainan diantaranya bola basket dan bola voli. Tidak jarang pula di sekolah – sekolah atau di luar sekolah khususnya di Kota Tangerang mengadakan kegiatan olahraga futsal untuk wanita karena para kaum wanita di Kota Tangerang sudah banyak yang berminat untuk mengikuti olahraga futsal ini. Pada saat ini juga banyak pertandingan – pertandingan futsal untuk para wanita antar sekolah

maupun antar club –club. Dan pemerintah Kota Tangerang juga sangat mengapresiasi kegiatan yang positif ini apalagi dalam dunia olahraga khususnya untuk para remaja putri di Kota Tangerang.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola, mungkin karena permainannya hampir sama dengan sepak bola maka futsal sangat digemari oleh para remaja putranya, namun tak jarang pula remaja putri mengikuti olahraga futsal. Olahraga futsal ini adalah olahraga dengan gaya cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan sama seperti permainan sepak bola namun di mainkan dengan lapangan yang berukuran lebih kecil dari lapangan sepak bola. Dengan gaya permainan tersebut di atas, futsal merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet diuntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk pencapaian latihan dengan hasil yang maksimal. Sistem energi dominan pada cabang olahraga futsal adalah anerobik. Pada permainan futsal juga harus ada tingkat kesegaran jasmani yang harus dimiliki diantaranya adalah daya tahan jantung dan paru – paru untuk

berfungsi secara optimal saat melakukan kegiatan olahraga futsal dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami rasa kelalahan yang berarti.

Dalam meningkatkan daya tahan jantung dan paru – paru para atlet futsal Kota Tangerang sangatlah jarang melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru – paru. Latihan yang dilakukan pada atlet futsal putri Kota Tangerang lebih berdominan melatih teknik dan taktik. Beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru – paru yaitu : *Interval Training* lari dan latihan *Interval Training* Lompat Tali (*skipping rope*). Latihan *interval training* lari adalah suatu metode latihan yang di selingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, sedangkan latihan lompat tali (*skipping rope*) adalah metode latihan lompat dengan menggunakan tali yang dapat dilakukan dimana saja dan berfungsi untuk mengembangkan otot-otot baik bagian atas maupun bagian bawah, meningkatkan kardiovaskular dan meningkatkan keseimbangan dan koodinasi.

Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui seberapa maksimal latihan *interval training* lari terhadap perubahan daya tahan tubuh di bandingkan dengan latihan *interval training* lompat tali

(*skipping rope*) selama terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah *interval training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang?
2. Apakah *interval training* lompat tali berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang?
3. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang ?
4. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi latihan *interval training* lari pada atlet futsal putri Kota Tangerang ?
5. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi latihan *interval training* lompat tali pada atlet futsal putri Kota Tangerang ?

6. Apakah latihan *interval training* lompat tali (*skipping rope*) dapat menjadi solusi efisiensi tempat dan dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru – paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang ?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu meluas. Maka penelitian ini memberikan batasan masalah yaitu : perbandingan efektifitas metode latihan *interval training* lari dan lompat tali (*skipping rope*) terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri kota Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *interval training* lari terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang?

2. Apakah ada pengaruh metode latihan *interval training* lompat tali (*skipping rope*) terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang?
3. Apakah metode latihan *interval training* lari lebih baik dari pada metode latihan *interval training* lompat tali (*skipping rope*) terhadap perubahan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri Kota Tangerang?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan matakuliah skripsi
2. Mengetahui perbandingan latihan *interval training* lari dan lompat tali (*skipping rope*) terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada atlet futsal putri kota Tangerang
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru untuk para atlet futsal Kota Tangerang.
4. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet khususnya atlet futsal Kota Tangerang tentang peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru.