

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga saat ini sangat bervariasi dan menarik minat setiap individu maupun kelompok seperti sepak bola, futsal, bola voli, bola basket, bulutangkis, renang, dan lain-lain. Semakin berkembangnya olahraga, antusiasme masyarakat juga semakin tinggi untuk mengikuti perkembangan olahraga itu sendiri. Futsal merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak penjurur dunia pada saat ini. Futsal adalah versi permainan sepak bola didalam ruangan yang diakui oleh FIFA (*Federation International Football Association*).

Menurut Syafaruddin (2018 : 163) futsal merupakan olahraga sepak bola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain lebih sedikit, waktu yang cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Selain harus mempunyai skill individu yang baik, keberhasilan dalam permainan futsal juga perlu didukung oleh komponen fisik yang baik.

Dalam permainan futsal diperlukan adanya daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Dalam permainan futsal dengan rentan waktu 2x20 menit waktu bersih terdapat lebih banyak gerakan eksplosif yang bersifat anaerobik, baik dengan atau tanpa bola dibandingkan dengan gerakan aerobik seperti jalan ataupun jogging. Dalam hal ini agar gerakan anaerobik dapat digunakan secara maksimal dalam waktu relatif, diperlukan sistem aerobik sebagai penunjang gerakan anaerobik dengan maksimal (Sepriadi, 2018).

Salah satu komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal diantaranya adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan berlari secara cepat dan maksimal seseorang dengan menempuh jarak yang sudah ditentukan dalam waktu yang cepat. Umumnya, kecepatan merupakan salah satu komponen wajib yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Seorang pemain futsal dituntut memiliki kecepatan yang baik dengan tujuan agar dapat memenangkan duel pada saat perebutan bola atau pada saat beradu kecepatan dengan pemain lawan dilapangan. Syafruddin dalam Hardiansyah, S (2018) menjelaskan bahwa kecepatan secara fisiologis dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, persarafan dan kemampuan otot. Pergerakan cepat pada seorang pemain dapat digunakan untuk mengelabui lawan, beradu kecepatan dengan lawan dan bertahan ketika lawan menyerang. Maka dari itu akan sulit bagi pemain dengan kecepatan yang rendah untuk masuk dalam tim inti karena sangat merugikan dan menyulitkan tim dalam meraih kemenangan di suatu pertandingan.

Selain faktor kecepatan, faktor lain yang dapat mendukung performa pemain pada permainan futsal yang baik juga membutuhkan kelincahan. Kelincahan merupakan keahlian tubuh ketika sedang bergerak berpindah arah atau posisi secara cepat dan tepat (Purnomo & Irawan, 2021). Kelincahan sangat diperlukan hampir pada semua cabang olahraga terutama olahraga yang memerlukan kecepatan merubah arah dengan cepat seperti cabang olahraga permainan. Futsal mempunyai karakteristik lapangan yang kecil sehingga sangat diperlukan gerakan-gerakan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan juga mempunyai peran penting untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Dalam mencapai olahraga prestasi diperlukan usaha yang harus dilaksanakan dengan sungguh- sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi. Oleh sebab itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi.

VO2Max merupakan kemampuan maksimal seseorang memperoleh oksigen pada tubuh. Hal ini ditentukan oleh jumlah oksigen yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung. Menurut Ita Warni dan Ramadhan Arifin (2017), VO2Max merupakan kapasitas atau kemampuan tubuh menghirup, mengangkut, mengedarkan, membagikan, dan menggunakan oksigen secara maksimal, serta merupakan indikator terpercaya bagi kesegaran jasmani seseorang yang melakukan kerja dalam waktu lama, atau kerja yang membutuhkan daya tahan atau stamina.

Selama ini, para pemain futsal selalu mengutamakan teknik dasar yang sempurna daripada mengembangkan komponen dasar kebugaran jasmaninya seperti kecepatan, kelincahan dan daya tahan VO2Max nya. Teknik dasar dalam permainan futsal memang sangat penting, akan tetapi untuk dapat menyempurnakannya diperlukan kecepatan, kelincahan dan daya tahan VO2Max sebagai penunjang utama dalam perkembangan pemain futsal itu sendiri.

Komponen fisik diatas sangat penting dimiliki oleh setiap pemain futsal dalam memperoleh performa yang baik. Namun setiap pemain tentu memiliki fisik yang berbeda-beda. Komponen fisik yang dimiliki oleh setiap pemain futsal

dapat ditingkatkan dengan latihan. Beberapa cara untuk mengukur kecepatan diantaranya *sprint* 10 meter, *sprint* 20 meter, dan *sprint* 30. Lalu latihan untuk mengukur kelincahan seperti *shuttle run*, lari *zig-zag*, *obstacle run*, dan lain-lain. Beberapa cara untuk menilai kualitas daya tahan (VO2Max) diantaranya *bleep test*, *Harvard step test*, *cooper test* dan lain-lain.

Berdasarkan situasi yang ada, pada saat latihan maupun pada saat bertanding para pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang seringkali meremehkan pentingnya akan nilai kebugaran fisik yang baik. Ditandai dengan tidak serius dalam latihan yang menyebabkan lemahnya fisik para pemain saat bertanding atau pada saat mengikuti turnamen dan juga sedikit para pemain yang melakukan latihan tambahan diluar waktu latihan. Hal tersebut menyebabkan para pemain memiliki nilai kebugaran fisik yang beragam. Jika dilihat berdasarkan pengamatan sekilas nilai kebugaran fisik para pemain untuk nilai kecepatan dan kelincahannya baik, namun untuk nilai daya tahan VO2Max nya tidak semuanya baik.

Komponen kecepatan, kelincahan dan daya tahan VO2Max sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, terutama dalam menciptakan peluang meraih kemenangan. Dalam hal ini, peneliti ingin Pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang memiliki nilai kecepatan, kelincahan dan daya tahan VO2Max yang beragam. Dan belum adanya data mengenai nilai kecepatan, kelincahan dan VO2Max pada pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik

membuat penelitian dengan judul “ Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap VO2Max Pemain Futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang” yang dilakukan di lapangan futsal SMAN 28 Kabupaten Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat diuraikan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum adanya data mengenai kecepatan pada pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.
2. Belum adanya data mengenai kelincahan pada pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.
3. Belum adanya data mengenai VO2Max pada pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.
4. Seberapa besar hubungan kecepatan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.
5. Seberapa besar hubungan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.
6. Seberapa besar hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu keolahragaan. Terkait dengan hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi modal pengetahuan bagi pelatih dan siswa atau pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap VO2Max pemain futsal SMA Negeri 28 Kabupaten Tangerang.