BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan penting dalam membentuk kepribadian, karakter, serta kebugaran jasmani murid. Melalui pendidikan jasmani, murid tidak hanya dilatih untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan nilai-nilai sosial, sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab. Salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani yang populer dan digemari oleh murid sekolah dasar adalah kegiatan ekstrakurikuler futsal (Mufadillah, 2022).

Futsal merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang tinggi, terutama daya tahan kardiovaskular. Dalam permainan futsal, pemain dituntut untuk bergerak cepat, menggiring bola, menendang, dan berpindah posisi secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, daya tahan jantung dan paru (kardiovaskular) menjadi faktor penting yang harus dilatih dan ditingkatkan agar performa pemain tetap optimal sepanjang permainan (Jamaludin *et al.*, 2023).

Kondisi kardiovaskular merupakan salah satu indikator utama dari kebugaran jasmani seseorang. Sistem kardiovaskular yang baik ditandai dengan efisiensi kerja jantung dan paru-paru dalam mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Bagi pemain futsal, kemampuan kardiovaskular yang baik sangat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh saat bermain, kemampuan

mempertahankan kecepatan, serta mengurangi risiko kelelahan dini. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di SDN Siem, terlihat bahwa sebagian besar murid yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih memiliki daya tahan fisik yang kurang optimal. Mereka cenderung mudah lelah, menurunnya konsentrasi saat bermain, serta kurang mampu mempertahankan performa hingga akhir latihan atau pertandingan.

Salah satu penyebab rendahnya kemampuan kardiovaskular tersebut adalah belum diterapkannya program latihan yang terstruktur dan terencana dengan baik. Latihan yang dilakukan selama kegiatan ekstrakurikuler futsal umumnya masih bersifat umum, tanpa memperhatikan kebutuhan fisik spesifik yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh. Padahal, dalam konteks latihan olahraga, penting bagi pelatih untuk memberikan variasi bentuk latihan yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik murid.

Salah satu bentuk latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular adalah latihan *circuit training*. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan menggabungkan beberapa pos atau stasiun latihan yang berisi kombinasi latihan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Setiap pos dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang singkat, sehingga sistem kardiovaskular dan otot bekerja secara maksimal. Latihan ini mampu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan kapasitas oksigen dalam tubuh. (Hakim *et al*., 2020)

Latihan *circuit training* sangat sesuai diterapkan pada murid sekolah dasar, karena dapat disusun dengan bentuk latihan yang menyenangkan dan bervariasi, seperti *skipping*, *jump squat*, *push up*, *sit up*, *short sprint*, dan *shuttle run*. Selain itu, latihan ini dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat namun memberikan hasil yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiovaskular. Metode ini juga mampu menumbuhkan semangat kompetisi, kerja sama, serta rasa percaya diri murid selama berlatih (Purba *et al*., 2022).

Penerapan latihan *circuit training* dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SDN Siem diharapkan mampu menjadi solusi untuk meningkatkan kondisi fisik murid, terutama kemampuan kardiovaskular mereka. Dengan meningkatnya kemampuan jantung dan paru-paru, murid diharapkan dapat bermain lebih efektif, tidak cepat lelah, dan memiliki performa yang lebih baik saat berpartisipasi dalam latihan maupun pertandingan futsal. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif pada murid sejak dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **"Efektivitas Latihan *Circuit training* terhadap Peningkatan Kardiovaskular pada Ekstrakurikuler Futsal di SD Negeri Siem.**

1.2 Identifikasi Masalah

Beberapa permasalahan yang berkaitan dengan efektivitas latihan circuit training terhadap peningkatan kardiovaskular pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem masih berfokus pada latihan teknik dasar permainan (passing, dribbling, shooting) dan belum menerapkan latihan fisik secara terprogram.
2. Daya tahan kardiovaskular siswa masih rendah, terlihat dari cepatnya mengalami kelelahan ketika latihan atau bertanding futsal dalam waktu lama.
3. Belum adanya program latihan fisik yang sistematis dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya kemampuan kardiovaskular siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi:

1. Bagaimana tingkat kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem sebelum diberikan latihan *circuit training*?
2. Apakah latihan *circuit training* efektif terhadap peningkatan kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem sebelum diberikan latihan *circuit training*.
2. Mengetahui efektivitas latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem.

1.5 Manfaat Penelitian

Berikut manfaat penelitiannya:

1.5.1 Manfaat Teoretis:

Memberikan kontribusi pada kajian ilmu keolahragaan, khususnya mengenai pengaruh circuit training terhadap kapasitas kardiovaskular anak usia sekolah dasar.

1.5.2 Manfaat Praktis:

1. Bagi sekolah: menjadi dasar penyusunan program latihan ekstrakurikuler futsal.
2. Bagi pelatih: memberikan alternatif metode latihan yang terstruktur dan efektif.
3. Bagi siswa: meningkatkan daya tahan fisik dan performa bermain futsal.