

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang mengorganisasikan suatu gerakan tertentu yang terencana, seperti yang diungkapkan Rusli Lutan dkk (1991:57) mengenai pengertian olahraga :

Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian di atas maka kegiatan olahraga memerlukan suatu persiapan fisik yang baik, apa lagi kalau olahraga tersebut mengarah pada olahraga prestasi.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Penjelasan senada diungkapkan Harsono (1988:153) adalah sebagai berikut :

Jadi, sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang

dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto. 1990:16).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga futsal menuntut para pemainnya untuk berlari, mendribbling, shooting, passing, mengubah arah atau gerakan secara cepat, serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak dan kerjasama dengan orang lain. Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan meningkat efektifitas dan efesiensi gerak ke arah yang lebih baik.
3. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
4. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.
5. Waktu pemulihan akan lebih cepat.

Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Oleh karena itu faktor-faktor di atas harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis, berencana, progresif, dan tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan secara optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) yaitu :

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk prestasi yang lebih baik.

Menurut Dikdik Zafar S. (2010:3) “Yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik.” Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power endurance tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis, maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan *sistem set, piramid, burn out, multiplepoundage, circuit*, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity*

*training*), *fartlek*, *cross country*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, *endless relays*, *interval training*. Meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dalam bentuk *Speed*, *agility*, maupun *quickness* dengan penerapan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) karena latihan-latihan kekuatan hakikatnya juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak.

Kelemahan yang terjadi pada atlet khususnya atlet futsal disebabkan oleh karena masih banyak pelatih yang belum mampu mengoptimalkan potensi atletnya dikarenakan keterbatasan pengetahuan tentang pelatihan olahraga terutama pelatihan Fisik. Atlet futsal potensial yang belum berhasil meraih prestasi di usia yang semestinya mendapatkan prestasi emas adalah kasalahan atau kelemahan pelatih dalam meramu menu pelatihan.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Power endurance atau disebut juga daya ledak otot merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet. Menurut Sajoto (1988:55) yaitu:

Daya ledak atau *power* adalah “kemampuan melakukan gerakan eksplosif”. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak atau *power* = kekuatan atau *force* X kecepatan atau *velocity* ( $P = F \times T$ ) seperti dalam tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lainnya yang bersifat *eksplosive*.

Sajoto (1995:9) selanjutnya menjelaskan “*power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya”

Menurut Ismaryati (2006:59) “*power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dan secepat- cepatnya”. Hampir senada dengan Witarsa (2002:17) berpendapat bahwa:

*power* atau daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat, oleh karena itu *power* adalah tingkat kondisi fisik yang lebih tinggi dari pada kekuatan. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.

Sedangkan Bempa (1993:176) menjelaskan bahwa: “*Several sport and position, from sprinting in track and field and swimming, to a running back, pitcher or wrestler, require the ability of applying a high degree of power not once, but several times in a retitive manner*”.

Pernyataan di atas mengandung makna bahwa beberapa cabang olahraga dan juga nomor dari cabang olahraga telah memanfaatkan kemampuan ini untuk dirancang dalam suatu program latihan yang menggambarkan pelatihan kekuatan dalam bentuk *power* yang bukan hanya sekali melakukan untuk gerakan dengan



intensitas tinggi akan tetapi dilakukan dengan berkali-kali dalam jumlah pengulangan yang cukup banyak.

Nick (2010:<http://livestrong.com/article/111393-power-endurance-exercise>)

yang dikutip dari Santana menjelaskan bahwa :

*power endurance is your ability to perform consecutive power (strength and speed) exercises with the least amount of recovery time. It helps build stamina (ability to resist fatigue), muscle mass, and increase reflexes necessary in many sports, particularly combat sports like mixed-martial arts and boxing.*

Artinya bahwa gerakan *power* yang dilakukan secara berturut-turut dengan waktu pemulihan yang singkat dinamakan *power endurance*. Kemampuan ini akan membantu membangun stamina (kemampuan melawan kelelahan), massa otot, dan juga meningkatkan reflex yang diperlukan dalam cabang olahraga beladiri.

Bagaimana cara melakukannya gerakan *power endurance* ini ditunjukkan dengan parameter seperti yang dikemukakan oleh Bompa (1993:178) adalah:

Tabel 1.1 *Training Parameter*

<i>Nr</i>	<i>Training Parameter</i>	<i>Work</i>
1	<i>Load</i>	70 – 85 %
2	<i>Nr. Of Exercises</i>	2-3
3	<i>Nr. Of Reps/set</i>	15-30
4	<i>Nr. Of sets</i>	2-4
5	<i>Rest Interval</i>	8-10 min.
6	<i>Rhytm/speed of execution</i>	Very dynamic
7	<i>Frequency/week</i>	2-3

Maka Ciri dari gerakan *power endurance* adalah gerakan yang eksplosif tanpa berhenti dalam jumlah pengulangan yang banyak. Sehingga tuntutan fisiologis sangat berperan terutama pemahaman tentang sumber energy yang bersifat anaerobic yang laktasid, karena gerakan *power endurance* akan membangun tingkat asam laktat yang tinggi.

Hal ini diungkapkan oleh Bompa (1993:178) bahwa *“During this type of work the athlete will experience a high level of lactic acid build up, which will impair his/her ability to repeat quality work before it will be disposed of”*. Ketika *power endurance* dilakukan maka iramanya harus cepat dan dinamis seperti yang diungkapkan bahwa *“the rhythm/speed of performance has to be very dynamic and explosive”*.

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet, seperti pelatihan harness.



Gambar 1.1 Bentuk Latihan Harness

[http://www.workoutz.com/exercise/running\\_with\\_power\\_speed\\_harness](http://www.workoutz.com/exercise/running_with_power_speed_harness)

Pelatihan Harness yang relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan harness, peralatan yang dirasakan sulit untuk

ditemukan karena kurangnya kreativitas/seni dalam melatih, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan harness tersebut.

Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode tersebut. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang pola pelatihan Harness yang dirancang secara bervariasi dengan menggunakan memanfaatkan metode repetisi dan metode interval yang secara karakteristik relative berbeda, dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu *power endurance*.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari *variabel bebas* tentang pelatihan harness, sedangkan *variabel terikatnya* adalah daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*). Sehingga masalah penelitiannya adalah: Apakah penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*?



### **C. Tujuan Penelitian**

Atas dasar latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah:

1. Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoretis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan pelatihan harness dan metode latihannya.
2. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan power endurance.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan power endurance.
  - b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

2. Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman atau acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

### **E. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan pelatihan Harness yang disiapkan dalam program latihan
2. Kemampuan yang akan diuji adalah daya tahan otot (*Power Endurance*) melalui tes lompat 10 Hop.
3. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal tingkat perguruan tinggi yaitu anggota UKM Futsal Puteri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

## F. Batasan Istilah

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Latihan Harness menurut Dikdik Zafar Sidiq (Artikel Kepelatihan Olahraga 2010:3) adalah,

Pola latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latihan akselerasi dan kelincahan. Latihan harness adalah ideal untuk mengembangkan kemampuan maksimal dan stamina atlet, daya tahan kekuatan dan power ketika berlangsungnya lari dalam bentuk atau postur yang ideal ketika berlari.

2. *Power* (daya ledak) adalah kemampuan seorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) sama dengan kekuatan (*force*) x kecepatan (*felocity*).
3. Menurut Harsono (1988:155) “*Endurance* (daya tahan) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.”
4. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul ([http://EzineArticles.com/?expert=Peter Somerville](http://EzineArticles.com/?expert=Peter_Somerville). Juni 07, 2006).

5. Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan (Suharsimi Arikunto dalam Nurhasan, 2002:2)
6. Menurut Bumpa (1994:167) yang dikutip Satrya, dkk (2007:11) “latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.”
7. Bumpa (1993:176) menjelaskan bahwa: *“Several sport and position, from sprinting in track and field and swimming, to a running back, pitcher or wrestler, require the ability of applying a high degree of power not once, but several times in a repetitive manner”*.

Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa beberapa cabang olahraga dan juga nomor dari cabang olahraga telah memanfaatkan kemampuan ini untuk dirancang dalam suatu program latihan yang menggambarkan pelatihan kekuatan dalam bentuk *power* yang bukan hanya sekali melakukan untuk gerakan dengan intensitas tinggi akan tetapi dilakukan dengan berkali-kali dalam jumlah pengulangan yang cukup banyak.

8. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama tiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan.(<http://id.wikipedia.org/wiki/futsal>).

## G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah anggapan dari para ahli yang kebenarannya tidak perlu diuji kembali. Menurut Surakhmad (1998:98) anggapan dasar adalah: “Anggapan dasar asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini menjadi titik pangkal dimana tidak lagi menjadi keraguan penyelidik.”

Program latihan yang direncanakan dengan baik dan sistematis dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, serta meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik, salah satunya yaitu power endurance (daya tahan kekuatan).

Banyak bentuk pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya power endurance, salah satunya dengan pelatihan harness. Latihan harness menurut Dikdik Zafar Sidiq (2011:20-30) dalam artikel kepelatihan adalah pola latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latihan akselerasi dan kelincahan. Pola ini merupakan pola latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dan juga kemampuan dalam merubah arah, mengembangkan kemampuan maksimal akan stamina atlet, daya tahan kekuatan dan power.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mempunyai anggapan dasar bahwa penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power endurance.



## H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, dimana hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis dimaksud haruslah menjadi landasan logis dan memberikan arah, kepada proses penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis harus bisa membuat semakin jelas arah yang akan diuji dari masalah. Menurut Arikunto (2002:22-23) mengemukakan bahwa : “Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang ditentukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan atau di uji kebenarannya”. Artinya hipotesis adalah sebuah kesimpulan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya.

Bertitik tolak dari perumusan masalah dan anggapan dasar, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : Penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power endurance.