

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam permainan Futsal, performa pemain ditopang oleh keterampilan permainan teknik-teknik dasar teknik dasar yang mudah dilakukan dan dapat dipelajari melalui proses latihan. Teknik-teknik tersebut adalah teknik mengoper, menggiring, mengontrol bola, dan menembak yang membuat olahraga ini menarik bagi para pendukungnya (Göral, 2018). Seorang pemain futsal harus dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan teknik dasar futsal yang baik karena merupakan dasar awal dari seorang pemain futsal. Salah satu komponen teknik yang memiliki peranan paling penting adalah kecepatan.

Kecepatan dalam futsal sangat penting baik untuk mengontrol bola maupun bergerak tanpa bola. Ketika kita berbicara tentang kecepatan, biasanya kita berpikir dalam hal berlari cepat, tetapi kecepatan dalam futsal lebih dari itu. Kecepatan, ledakan pendek yang tajam, gerakan cepat ke segala arah, kemampuan untuk memulai dan berhenti dengan cepat, kecepatan reaksi, kecepatan berpikir - semua ini adalah contoh kecepatan dalam permainan (Mănescu, 2018). Menurut Lhaksana (2011) ada lima komponen dominan dalam latihan fisik untuk futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan. Futsal adalah olahraga dengan intensitas tinggi yang membutuhkan kekuatan anaerobik dan aerobik, kecepatan, dan kelincahan (Malekzadeh & Hadavi, 2018).

Seperti yang diketahui bahwa performa dalam futsal sangat mengandalkan kecepatan, karena lapangan futsal yang berukuran kecil maka pergerakan pemain juga harus lebih cepat dan latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik (Lhaksana, 2011). Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak antara dua titik dalam waktu sesingkat mungkin (Larion & Popa, 2018). Menurut Sidik (2010) Kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficien*). Kecepatan

Zyzy Irfahyur Aurilya, 2024

DAMPAK PENERAPAN COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Singkatnya, pola permainan dalam futsal membutuhkan kecepatan yang maksimal, baik dalam menyerang maupun bertahan.

Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Kecepatan diperlukan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi (Matitaputty, 2019).

Sudah tidak dipungkiri lagi bahwa kemampuan fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk dalam kelas atlet elit (Sidik, 2011). Hal ini disebabkan fakta bahwa atlet elit harus memiliki kemampuan teknik yang kuat sebelum mereka dapat menerapkan taktik. Untuk mencapai tuntutan tersebut, atlet harus memiliki kondisi fisik yang ideal. Untuk mencapai kondisi fisik yang ideal, atlet harus mendapatkan pelatihan fisik yang sesuai dengan prinsip dan norma pelatihan. Oleh karena itu, jika ingin mencapai prestasi terbaik dalam setiap cabang olahraga, pelatih harus memahami pelatihan fisik secara menyeluruh.

Menurut Sidik et al., (2017) Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam mencapai suatu prestasi, salah satu komponen yang sangat mempengaruhi penampilan atlet adalah fisik. Atlet memerlukan persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi yang optimal. Setiap pelatih harus memahami aspek ini untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dan meningkatkannya sehingga memberikan kontribusi terhadap prestasi puncak. Ada lima komponen fisik dalam olahraga yang mempengaruhi prestasi, yaitu kecepatan, kelenturan, keterampilan, daya tahan, dan kekuatan. Setiap atlet elit mengembangkan setiap komponen sebagai bagian dari persiapan atlet untuk memasuki suatu kompetisi (Baker & Nance, 1999). Kelima komponen fisik tersebut sangat diperlukan untuk atlet futsal, sesuai dengan karakteristik permainan futsal.

Kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat. Kondisi fisik

yang menjadi salah satu permasalahan yang terjadi di futsal putri UPI Bandung. Hal ini berkaitan dengan perkembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan *skill*. Dengan tuntutan prestasi dan perkembangan futsal yang semakin pesat dan dengan adanya kompetisi yang sering diadakan tersebut, maka perguruan tinggi berlomba-lomba untuk menaikkan level permainan mereka baik dari segi pemain, teknik, taktik maupun strategi, maka perlu adanya peningkatan kembali mengenai kenaikan level permainan dan kemampuan fisik *speed* pada setiap pemain. Hal ini berkaitan dengan perpaduan kecepatan saat bergerak mencari ruang, mendribling bola, menyerang, dan kembali untuk bertahan serta tetap menjaga kondisi fisik secara baik.

Metode latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kecepatan telah banyak ditulis oleh para ahli, khususnya pada kemampuan kecepatan agar dapat berlangsung secara sistematis, terstruktur, dan terukur. Hal ini yang kemudian memunculkan banyaknya model model latihan guna meningkatkan kemampuan kecepatan melalui latihan komponen fisik lainnya, seperti dalam hal ini penerapan dalam latihan kekuatan, salah satunya yaitu model *complementary training*. *Complementary training* adalah pendekatan dalam pelatihan yang bertujuan untuk menyatukan konsep dan metode yang saling melengkapi guna meningkatkan performa atlet. Dalam konteks olahraga, *complementary training* dapat mencakup berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan kelincahan, latihan kardiovaskular, dan latihan fleksibilitas (Luís Marques et al., 2022; Romero-caballero et al., 2020).

Tujuan dari *complementary training* adalah untuk menciptakan program pelatihan yang seimbang dan efektif yang dapat meningkatkan performa dalam berbagai aspek fisik dan teknis (Romero-caballero et al., 2020). *Complementary training* menggabungkan berbagai pendekatan seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan lainnya untuk mengembangkan keahlian dan keterampilan atlet secara holistik (Jovanović, 2019).

Model latihan *complementary* memberikan solusi untuk digunakan sebagai penerapan prinsip individualisasi dalam olahraga permainan. Penerapan prinsip individualisasi sangat jarang diperhatikan dan tidak menjadi perhatian utama, karena olahraga permainan yang dilatihkan itu sifatnya dilatihkan secara bersama-

sama sedangkan kebutuhan fisik atlet berbeda-beda dengan kekurangan dan kelebihan atlet itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Urichianu (2018) menunjukkan bahwa penggunaan *complementary training* berbeda dari pelatihan tradisional, pelatihan ini dapat meningkatkan kinerja atlet dayung dan diperlukan model latihan pelengkap untuk meningkatkan performa atlet, serta model latihan pelengkap ini sangat tepat dan cocok digunakan dalam semua fase tahap latihan.

Dalam olahraga permainan, proses pelatihan modern menggabungkan fleksibilitas pemain dengan individualitas dan karakteristik keunikan mereka. Masa depan permainan olahraga bergantung pada individualisasi proses pelatihan atlet. Hal ini disebabkan oleh karakteristik olahraga permainan, di mana atlet menunjukkan berbagai tingkat kesiapan fisiologis, psikologis, dan antropometrik yang berbeda (Boichuk et al., 2018). Dengan melakukan pendekatan pelatihan dan pemantauan secara individual, pelatih dan ilmuwan olahraga dapat mengoptimalkan perkembangan dan kinerja pemain futsal wanita, dengan mempertimbangkan kekuatan, kelemahan, dan respons fisiologis mereka terhadap rangsangan pelatihan. Pendekatan yang dipersonalisasi ini dapat membantu memaksimalkan potensi atletik, mencegah cedera, dan meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan di lapangan futsal (Feil Pinho et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian terhadap cabang olahraga futsal dengan menggunakan model *complementary training*, untuk mengetahui apakah *complementary training* itu efektif, efisien atau memberikan dampak terhadap performa atlet atau komponen fisik lainnya. Sehingga penelitian ini bisa menjadi acuan untuk membuat program latihan dalam cabang olahraga futsal agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, khususnya pada kemampuan *speed*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka rumusan masalah yang akan di teliti oleh peneliti ialah: Apakah *complementary training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *speed* pada pemain futsal putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan khusus yang akan dicapai dalam penelitian yaitu untuk mengetahui dampak yang signifikan dari *complementary training* terhadap peningkatan kemampuan *speed* pada pemain futsal putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat bermanfaat, baik dari segi keilmuan atau aspek teori bagi para pembina maupun pelatih olahraga futsal untuk mengembangkan keilmuan di bidang kondisi fisik.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini akan banyak kegunaannya bagi pengembangan menerapkan model *complementary training* dalam latihan fisik. Sehingga memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam setiap penelitian batas penelitian sangat penting dan sangat diperlukan. Agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya. Baik segi aktual, tenaga, biaya, dan lain sebagainya. Berdasarkan diatas, maka penelitian dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Variabel terikat penelitian ini adalah *speed* terhadap pemain futsal putri UPI.
2. Variabel bebas penelitian adalah *complementary training*.
3. Instrument yang digunakan untuk memperoleh data adalah instrument berupa 20 meter *dash sprint*.
4. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana jumlah populasi yaitu 34 atlet futsal putri UPI dan sampelnya yaitu 9 atlet. Teknik pengambilan sampling dengan purposive sampling.

1.6 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021 yang ditetapkan oleh Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019, yang didalamnya terdiri dari:

- a. BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
- b. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan tinjauan terkait *speed*, kondisi fisik dalam permainan futsal, model *complementary training*, metode latihan, penerapan prinsip individualisasi, permainan futsal, kerangka berpikir, penelitian relevan, hipotesis.
- c. BAB III Metodologi Penelitian: berisikan metode penelitian, desain penelitian, dan analisis data.
- d. BAB IV Temuan dan Pembahasan: berisikan temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian.
- e. BAB V Simpulan, implikasi, dan rekomendasi: berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.