BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek kehidupan yang tidak dapat dijauhkan dari manusia pada umumnya. Setiap hari manusia bergerak untuk mengolah raganya dengan tujuan mendapatkan nikmat sehat yang sebenarnya. Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan manusia pun bertambah. Maka dari itu muncullah berbagai jenis cabang olahraga, baik itu jenis olahraga baru maupun hasil modifikasi seperti futsal. Futsal merupakan modifikasi dari olahraga sepakbola. Modifikasinya berupa ukuran lapangan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain lebih sedikit yaitu 5 orang setiap tim dan banyaknya peraturan permainan yang disesuaikan.

Mengenai permainan futsal, menurut Lhaksana (2011: 7):

> Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampr tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possesion*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Perkembangan olahraga Futsal di Indonesia terbilang maju, hal ini dibuktikan dengan jumlah peminat olahraga ini, baik tua maupun muda, laki-laki dan perempuan. Dapat dilakukan untuk kegiatan mengisi waktu luang, selain untuk kebugaran tubuh, futsal dapat dilakukan sebagai wahana menyalurkan hasrat untuk berolahraga maupun untuk olahraga prestasi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha yang lebih dalam membangun sebuah tim yang tangguh. Untuk menghasilkan prestasi, program latihan yang sistematis tak bisa dipungkiri sangat mendukung untuk mencapai

hasil yang maksimal. Dimana di dalamnya terdiri dari berbagai jenis dan bentuk latihan yang sesuai dengan periodenya masing-masing.

Seperti yang dikatakan menurut Harsono (1988:101), "Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya."

Kemampuan fisik merupakan salah satu kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga. Pada kenyataannya kemampuan fisik yang prima dapat menunjang atlet untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna. Aspek latihan yang paling menunjang untuk mencapai prestasi maksimal tidak akan terlepas dari latihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisiknya.

Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian khusus. Harus direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh dapat bekerja lebih baik lagi dari keadaan semula. Proses latihan fisik yang dilakukan dengan cermat, berulang-ulang dan selalu ada peningkatan dalam setiap porsi beban latihannya, memungkinkan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat.

Guna meningkatkan kemampuan fisik, pelatih diharuskan untuk menerapkan pola latihan. Salah satu pola yang dapat diterapkan dalam pelatihan fisik adalah pola pelatihan *harness*. Sidik (2011: dalam artikelnya http://dizas424starperformance.blogspot.com/) menjelaskan bahwa istilah *harness* digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*). Latihan ini merupakan latihan yang bersifat kekuatan, karena ketika melakukan gerakan memanfaatkan beban yang harus ditarik setelah diikatkan dengan tali di pinggang.

Dikdik Zafar S. mengatakan dalam Artikel Kepelatihan, dizas424@yahoo.com yaitu:

> Pola latihan harness adalah pola yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latihan akselerasi, kelincahan, power dan juga daya tahan. Pola ini merupakan pola latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan untuk bergerak cepat dalam bentuk speed, agility maupun quickness, kemampuan kekuatan dinamis yang eksplosif, serta juga kemampuan dalam merubah arah. Selain itu juga kemampuan daya tahan jika dilakukan dengan eksekusi yang lambat dan dipertahankan dalam durasi yang panjang sesuai dengan prinsip pelatihan daya tahan.

Gambar 1.1 Peralatan Harness

Gambar 1.2. Gerakan Harness

(*http://www.workoutz.com/exercise/runningwith_power_speed_harness*)

Menurut Burry Gowen dalam Jaohariah (2011:10), "*develop maximum strength and power for running with resistance and change of direction*".

Dikatakan bahwa untuk meningkatkan kekuatan maksimum dan kemampuan daya ledak otot maksimal dalam waktu yang cepat saat berlari dengan menggunakan resistan (hambatan) dan mengubah arah. Sehingga latihan harness bisa digunakan untuk meningkatkan power endurance sesuai pernyataan diatas. Karena power yang digunakan pada cabang olahraga futsal untuk melakukan *passing* ataupun *shooting* tidak dilakukan satu kali saja, tetapi berulang-ulang dengan durasi yang lama.

Beberapa kelemahan yang masih dialami oleh pelatih (di nasional sekalipun) adalah variasi metode dan bentuk latihan untuk setiap komponen fisik. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam proses latihan. Dalam penelitian ini hanya dibatasi menggunakan dua metode latihan yaitu metode interval dan repetisi. Dimana keduanya memiliki karakteristik yang hampir sama.

"*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa istirahat." Harsono (1988:156). *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalm program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan atlet. Metode latihan interval merupakan metode latihan yang sangat berat karena intensitas yang digunakan adalah intensitas tinggi sehingga kondisi atlet harus benar-benar dinyatakan siap agar hasil penerapan metode ini menjadi berpengaruh secara signifikan.

Menurut Sidik di dalam artikelnya menjelaskan (2011: http://dizas424starperformance.blogspot.com/):

> Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemuilhan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti).

Dari kedua metode tersebut yaitu metode interval dan repetisi, terdapat persamaan pada pengulangan gerakan sedangkan letak perbedaan diantara keduanya terdapat pada masa istirahat. Setelah dilakukan *treatment* dengan

menggunakan kedua metode di atas, akan diketahui metode mana yang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *power endurance*, apakah metode latihan interval atau repetisi.

Dalam kemampuan penampilan *power*, apabila dilihat dari karakteristik permainan maka menendang bola baik itu *passing* maupun *shooting*dapat dilakukan berulang-ulang. Dalam pengamatan saat pertandingan Piala Dunia Spanyol tahun 2012, tim Spanyol melakukan 908 kali passing dalam 2 x 25 menit Sedangkan untuk *shooting*, tim Spanyol melakukan 15 kali *shooting*. Sehingga bisa disimpulkan dalam latihan *power*, *power endurance* sangat penting untuk dikembangkan karena terjadi banyak pengulangan teknik yang harus mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yg cepat dengan tuntutan bekerja pada durasi yang lama karena dilakukan beruang-ulang dalam satu pertandingan.

Disamping itu, di dalam olahraga futsal, seorang atlet dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan cepat, berpindah tempat dengan cepat, baik untuk melakukan *passing*, akselerasi ataupun untuk berpindah posisi. Untuk gerakan yang cepat berhubungan dengan kecepatan, dimana kecepatan dalam lari membutuhkan *power* tungkai. Dan seorang atlet futsal tidak hanya membutuhkan kecepatan dalam sekali waktu saja, tetapi dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang lama, sehingga dibutuhkan *power endurance.*

Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam tentang dampak yang diberikan dari metode latihan yang dipakai yaitu metode interval dan repetisi dengan menggunakan bentuk latihan harness, dimana dalam hal ini peneliti akan lebih spesifik untuk menelaah pada satu komponen fisik yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk durasi yang lama (*power endurance*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah pola pelatihan *harness* menggunakan metode interval dapat meningkatkan kemampuan *power endurance* secara signifikan?
2. Apakah pola pelatihan *harness* menggunakan metode repetisi dapat meningkatkan kemampuan *power endurance* secara signifikan?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara penerapan pola pelatihan *harness* menggunakan metode interval dengan repetisi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan pada penerapan pola pelatihan *harness* menggunakan metode interval untuk meningkatkan kemampuan *power endurance*.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan pada penerapan pola pelatihan *harness* menggunakan metode repetisi untuk meningkatkan kemampuan *power endurance*.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* dengan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance.*

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat menambah wawasan mengenai dampak penerapan pola pelatihan *harness* dengan menggunakan metode interval dan repetisi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.
2. Secara praktis, dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola pelatihan *harness* kepada atletnya.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tepat sasaran, maka perlu adanya pembatasan ruang lingkup untuk penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Metode latihan, yaitu Metode latihan interval dan repetisi.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Power Endurance.*

F. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitiandan struktur organisasi.

BAB II LANDASAN TEORI

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang hakikat kemampuan fisik, kemampuan *power endurance*, metode latihan *power endurance*, hakikat metode latihan, hakikat pelatihan *harness*, macam-macam *harness*,bentuk-bentuk pelatihan *harness*, anggapan dasar dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metodepenelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, definisi operasional, pelaksanaan latihan, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengelolaan atau analisis data dan analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.