

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Apabila seorang atlet ingin mendapatkan prestasi yang maksimal tentu saja kemampuan yang dimiliki atlet harus ditingkatkan semaksimal mungkin. Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan. 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 pekerjaanya”.

Dalam melakukan latihan tentunya harus berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan, tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan-tujuan latihan tidak mungkin atlet berlatih atau dilatih dengan sukses. Ada beberapa prinsip latihan yang harus diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Harsono (2004:9) mengemukakan beberapa prinsip dan asas latihan, yaitu: 1) Overload, 2) Individualisasi, 3) Densitas, 4) Reversibility, 5) Spesifik, 6) Multilateral, 7) Recovery, 8) Variasi, 9) Intensitas, 10) Volume, 11) Overkompensasi, 12) Iptek.

Dari beberapa prinsip dan asas latihan yang telah dikemukakan diatas yang menjadi pembahasan penulis adalah mengenai densitas latihan. Harsono (2004:10) mendefinisikan densitas latihan sebagai berikut:

Densitas atau kerapatan latihan mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat pula diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa densitas latihan adalah kerapatan/kepadatan dalam melakukan latihan atau dengan kata lain berapa kali seseorang melakukan latihan yang biasanya dilakukan dalam satu minggu. Dalam hal ini menentukan densitas latihan yang pas tidaklah mudah, karena terkadang peningkatan kemampuan atlet tidak menjadi maksimal apabila densitas latihan itu

terlalu renggang, dan begitu juga apabila densitas latihan terlalu padat maka atlet akan terlalu lelah sehingga memungkinkan atlet mendapatkan cedera.

Para ahli berpendapat bahwa densitas latihan yang baik adalah 3 kali per minggu agar tidak terjadi kelelahan yang serius, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:35) “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”.

Menanggapi pernyataan Sajoto diatas, Harsono (1988:135) juga menyatakan bahwa “Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul akan dapat diatasi dalam waktu antara 12 sampai dengan 24 jam. Dan setelah itu atlet akan merasa segar dan bugar kembali”. Apabila kita hitung dengan istirahat antara 12 jam – 24 jam maka atlet bisa melakukan latihan lebih dari 3 kali dalam seminggu.

Untuk densitas latihan 4 hari dalam seminggu secara teratur yaitu hari selasa, kamis, sabtu dan minggu, maka istirahat tiap latihan adalah : antara latihan I menuju latihan II 46 jam, latihan II menuju latihan III 46 jam, latihan III menuju latihan IV 22 jam, dan latihan IV menuju latihan I 46 jam. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan densitas latihan 4 hari seminggu secara teratur dengan durasi latihan 2 jam istirahat yang diberikan lama dan cukup untuk pemulihan, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Harsono yaitu antara 12-24 jam.

Untuk densitas latihan 5 hari dalam seminggu secara teratur yaitu hari selasa, rabu, kamis, sabtu, dan minggu maka istirahat tiap latihan adalah : antara latihan I menuju latihan II 22 jam, latihan II menuju latihan III 22 jam, latihan III menuju latihan IV 46 jam, latihan IV menuju latihan V 22 jam, dan latihan V menuju latihan I 46 jam. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan densitas latihan 5 hari seminggu secara teratur dengan durasi latihan 2 jam istirahat yang diberikan lama dan cukup untuk pemulihan.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat penting dalam menopang kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang atlet, seperti yang dikatakan oleh Griwijoyo (2012:164) “Bila kemampuan dasar (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan dukungan bagi

kemampuan teknik, maka runtuhlah kemampuan (keterampilan) teknik atlet yang bersangkutan”. Harsono (1988:153) menjelaskan lebih detail bahwa:

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

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik atlet harus dilatih secara benar dan sistematis karena merupakan pondasi utama untuk menopang kemampuan-kemampuan yang lainnya, baik itu teknik, taktik maupun mental atlet.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Sajoto (1995:8) menguraikan kondisi fisik tersebut menjadi 10 komponen yang terdiri dari:

1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya ledak (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Keseimbangan (*balance*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Kelincahan (*agility*), 9) Ketepatan (*accuration*), 10) Reaksi (*reaction*).

Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, dengan kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya. Seperti yang dikemukakan oleh Setiawan (1992:110) “Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat”.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Hampir seluruh cabang olahraga prestasi membutuhkan yang namanya kecepatan, tanpa terkecuali dalam cabang olahraga sepakbola, karena kecepatan merupakan dasar utama untuk mencapai suatu prestasi maksimal. Menurut Harsono (1988:216) ”Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-

gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

Menurut pengalaman penulis sebagai atlet sepakbola, apabila seorang pemain sepakbola memiliki kecepatan yang baik maka pemain tersebut akan mudah untuk menjemput operan dari teman dengan cepat, dan untuk memotong bola operan dari lawan. Usli (2009:30) mengatakan bahwa “Dalam perebutan bola siapa yang memiliki kecepatan yang lebih bagus maka pemain tersebut yang akan mendapatkan bola”.

Untuk meningkatkan kecepatan atlet secara optimal dan signifikan haruslah dilakukan perencanaan latihan yang baik. Dalam perencanaan latihan tersebut seorang pelatih tentu saja harus mengatur densitas latihan yang diberikan. Supaya atlet mendapatkan porsi latihan yang pas, baik itu dari segi istirahat untuk pemulihannya dan tentunya supaya atlet mendapatkan peningkatan hasil yang signifikan.

Dari hasil pengamatan penulis dilapangan, setiap tim/klub dalam program latihannya memberikan densitas latihan untuk meningkatkan salah satu aspek kondisi fisik itu berbeda-beda terutama aspek kondisi fisik yang menjadi pembahasan penulis saat ini yaitu kecepatan.

Penulis melakukan observasi ke beberapa tim sepakbola untuk melihat program latihan mengenai densitas latihan yang diberikan yang tujuannya spesifik untuk meningkatkan aspek kondisi fisik kecepatan atlet. Dalam program latihan PS UPI Senior untuk persiapan tournament LISMAJAB mencantumkan latihan fisik yang tujuannya untuk meningkatkan kecepatan hanya 1 kali dalam 1 minggu yang dirasa masih sangat kurang, terbukti dengan hasil yang sangat tidak memuaskan di turnamen tersebut. Berbeda dengan PS UPI U-19 dalam program latihannya mencantumkan latihan fisik yang spesifik untuk meningkatkan kecepatan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu secara teratur. Begitu juga berbeda dengan program latihan Persib U-21 yang mencantumkan latihan fisik yang tujuannya untuk meningkatkan kecepatan setiap kali latihan dilakukan, yaitu sebanyak 5 kali dalam 1 minggu.

Akhmad Yudhan, 2014

perbandingan densitas latihan kecepatan (3x, 4x, dan 5x dalam satu minggu) terhadap hasil peningkatan kecepatan lari atlet

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dari hasil pengamatan penulis di atas maka terlihat tidak adanya kepastian mengenai berapa densitas latihan yang pas untuk meningkatkan kecepatan atlet sepakbola. Hal inilah yang melatarbelakangi permasalahan sebagai isu untuk mengetahui berapa densitas latihan yang pas yang harus diberikan kepada atlet sehingga waktu latihan menjadi lebih efisien dan efektif yang tentunya dengan tujuan terjadinya peningkatan kecepatan lari atlet dalam cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Densitas Latihan Kecepatan 3x, 4x dan 5x dalam Satu Minggu Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Atlet (Studi Eksperimen Pada SSB Karya Praja Usia 15-20 Tahun).

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah :

1. Apakah latihan dengan densitas 3 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet?
2. Apakah latihan dengan densitas 4 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet?
3. Apakah latihan dengan densitas 5 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet?
4. Manakah antara latihan dengan densitas 3 kali, 4 kali, atau 5 kali dalam 1 minggu yang lebih signifikan meningkatkan kecepatan lari atlet?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah latihan dengan densitas 3 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.

Akhmad Yudhan, 2014

perbandingan densitas latihan kecepatan (3x, 4x, dan 5x dalam satu minggu) terhadap hasil peningkatan kecepatan lari atlet

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Untuk mengetahui apakah latihan dengan densitas 4 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.
3. Untuk mengetahui apakah latihan dengan densitas 5 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.
4. Untuk mengetahui manakah antara latihan dengan densitas 3 kali, 4 kali, atau 5 kali dalam 1 minggu yang lebih signifikan meningkatkan kecepatan lari atlet.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis: hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya dalam aspek kondisi fisik serta ilmu kepelatihan pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan densitas latihan yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan atlet.
2. Secara Praktis: hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga atau pelatih khususnya dalam aspek kondisi fisik sebagai salah satu bahan informasi tentang gambaran dan acuan mengenai metode yang lebih tepat melatih kecepatan untuk atlet.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan akurat dalam pelaksanaannya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah densitas latihan kecepatan, 3 kali, 4 kali dan 5 kali dalam satu minggu.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil kecepatan lari.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Karya Praja Kabupaten Belitung, dan yang menjadi sampel adalah siswa yang berumur 15-20 tahun, sebanyak 20 orang.

F. Batasan Istilah

Akhmad Yudhan, 2014

perbandingan densitas latihan kecepatan (3x, 4x, dan 5x dalam satu minggu) terhadap hasil peningkatan kecepatan lari atlet

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk mendapat data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kecepatan menurut Harsono (1988:216) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara beturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Dalam penelitian ini adalah kecepatan lari yang dilakukan oleh atlet sepakbola.
2. Densitas latihan menurut Harsono (2004:10) adalah kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu. Dalam penelitian ini adalah kepadatan latihan yang dilakukan dalam satu minggu.
3. Sepakbola menurut Sucipto (2000:7) adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

G. 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

- Latar Belakang Penelitian
- Masalah Penelitian
- Tujuan Penelitian
- Manfaat Penelitian
- Batasan Penelitian
- Batasan Istilah
- Struktur Organisasi

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian sebagai berikut :

Akhmad Yudhan, 2014

perbandingan densitas latihan kecepatan (3x, 4x, dan 5x dalam satu minggu) terhadap hasil peningkatan kecepatan lari atlet

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Prinsip-prinsip Latihan
- Densitas Latihan
- Kemampuan Fisik
- Komponen Kondisi Fisik dalam Olahraga
- Kecepatan (*Speed*) dalam Olahraga
- Latihan Kecepatan
- Kecepatan dalam Sepakbola
- Kerangka Pemikiran
- Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

- Metode Penelitian
- Populasi dan Sampel
- Desain Penelitian
- Instrumen Penelitian
- Pelaksanaan Latihan
- Prosedur Pengolahan Data

BAB IV HASIL PENELITIAN

Membahas tentang hasil penelitian, sebagai berikut:

- Hasil Penelitian
- Diskusi Temuan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang :

- Kesimpulan Penelitian
- Saran