

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan perkembangan jaman, berbagai olahraga berkembang secara pesat salah satunya yaitu futsal. Futsal merupakan modifikasi dari olahraga sepakbola. Modifikasinya berupa ukuran lapangan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu beranggotakan lima orang. Mengenai permainan futsal, Tenang (2008 : 17) menjelaskan bahwa :

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Perkembangan olahraga Futsal di Indonesia terbilang cukup maju, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peminat pada olahraga ini, baik tua maupun muda, laki-laki juga perempuan. Selain itu, kini sarana lapangan futsal baik *indoor* maupun *outdoor* sudah banyak ditemui dimana-mana. Meski sarana fasilitas olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia.

Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, tidaklah mudah. Harsono (1998:100) menjelaskan bahwa: “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang setiap atlet untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara pencapaian prestasi. Sajoto (1990:16) menjelaskan bahwa: ”Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPEED**

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

peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah *kecepatan*. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien

Salah satu pola pelatihan yang masih jarang diterapkan dalam pelatihan fisik adalah pola pelatihan *Harness*. Sidik (2011:5) menjelaskan bahwa:

Istilah *harness* digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, 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 dipinggang.

Kemudian Sidik (2011) menambahkan bahwa:

Pola latihan *Harness* adalah pola latihan 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 lambat dan dipertahankan dalam durasi yang panjang sesuai dengan prinsip pelatihan daya tahan.

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa *speed* adalah kemampuan gerak maksimal yang di lakukan dengan waktu yang singkat pada jarak yang pendek. Sedangkan *quickness* adalah kemampuan gerak maksimal yang di pola berdasarkan aksi reaksi secepat-cepatnya. Selain itu juga kemampuan daya tahan jika dilakukan dengan tempo lambat dan dipertahankan dalam durasi yang panjang sesuai dengan prinsip pelatihan daya tahan.

Bentuk latihan *harness* dapat dilakukan dalam jarak pendek maupun jarak yang lebih panjang. Menurut Sidik (2011) mengemukakan bahwa untuk latihan kecepatan tergantung pada pencapaian tujuan latihan dengan bentuk latihan kecepatan seperti:

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPEED**

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

- a. Koordinasi ABC'S (*Acceleration-Balance-Coordination's speed*) seperti : *angkling, short straight fast leg, heel butt kick, high knee, clawing, side step turn forward, side step turn backward, pop ups*, dan lain-lain dengan berbagai arah ke depan, belakang, samping, kanan, samping kiri, atau diagonal,
- b. Bentuk latihan sprint (ke depan atau belakang), jarak 10-30 meter,
- c. Bentuk latihan kelincahan, seperti : *zigzag run, shuttle run, dodging run, side step cross over, carrioca*, dan lain-lain sesuai dengan ciri dari latihan kelincahan,
- d. Bentuk-bentuk latihan kecepatan aksi-reaksi yang diawali dengan aba-aba dan dilanjutkan dengan gerakan akselerasi atau gerakan kelincahan. Latihan menggabungkan gerakan Q-A-S, Q-S-A, S-A-G, S-Q-A, A-S-Q, atau A-Q-S.

Menurut Pesurnay dan Sidik (2006: 92), “ada beberapa bentuk kecepatan, yaitu: 1) Kecepatan reaksi; 2) Kecepatan maksimal yang siklis (Daya akselerasi dan Kecepatan maksimal); 3) Kecepatan maksimal asiklis (*Agility* dan *Quickness*).”

Pelatihan *Harness* 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, 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 proses latihan. Dalam penelitian ini dibatasi hanya menggunakan dua metode latihan yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi dengan dua karakterteristik yang hampir sama namun mempunyai perbedaan.

Berkaitan dengan metode latihan *repetisi* menurut Sidik (2011: dalam kupang tribun news) menerangkan bahwa:

Metode *repetisi* adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (*repetisi*) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set

bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti).

Sedangkan 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 dari penerapan metode ini menjadi berpengaruh secara signifikan dan segera setelah latihan ini berakhir pada satu unit latihan maka atlet diwajibkan untuk melakukan *jogging (easy run)* untuk membantu mempercepat pemulihan terutama jika latihan ini menyebabkan terjadinya pembentukan asam laktat. Dalam metode latihan *interval* yang perlu diperhatikan adalah jarak atau waktu yang ditempuh, kecepatan atau usaha yang dilakukan, jumlah pengulangan *interval* kerja, jarak atau waktu masa pemulihan, jenis kegiatan pemulihan. Dari semua variabel tersebut pelaksanaannya dilakukan secara konsisten serta masa pemulihan dilanjutkan dengan pemulihan aktif. Masa pemulihan denyut nadi di repetisi dan set pertama menjadi patokan untuk setiap repetisi dan set selanjutnya.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Gambetta (1989: 96) yang mengemukakan bahwa:

*Interval Training. This use hard efforts for a set time or distance, followed by set periods of recovery. It includes these five variables: 1) Distance or time length of the work interval; 2) Speed or effort of the work interval; 3) Number of repetitions of the work interval 4) Distance or time length of the recovery interval; 5) Type of recovery activity. Interval has both aerobic and anaerobic benefits. The speed of the intervals and the degree of recovery determine the benefits the athlete experiences. Research show that active recovery (such as a slow jog) result in a improved removal of lactic acid following high-intensity exercise; thus, the next interval can be performed better because of the improved removal of lactic acid during the recovery.*

Pernyataan di atas mengungkapkan bahwa untuk dapat melakukan latihan dengan menggunakan metode *interval* yang baik, harus memiliki persyaratan kondisi awal sudah sangat siap terutama kapasitas aerobik yang baik sehingga proses pemulihan dapat berlangsung singkat. Hal ini penting, karena ciri dari metode latihan *interval* adalah konsistensi dalam norma pembebanan, yaitu jarak

yang ditempuh konsisten, usaha yang dilakukan konsisten, dan yang paling penting adalah masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten. Masa pemulihan denyut nadi di repetisi dan set pertama menjadi patokan untuk setiap repetisi dan set selanjutnya.

Jadi perbedaan antara metode latihan *interval* dan metode latihan *repetisi* terletak pada masa istirahat diantara setiap pengulangannya, ciri-ciri dari metode latihan *interval* adalah jarak yang di tempuh konsisten, usaha yang di lakukan konsisten, dan masa istirahat yang dilakukan antara pengulangan berlangsung secara konsisten, dalam penentuan masa istirahat perlu di ketahui denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja/aktivitas pertama. Hasil denyut nadi yang diketahui di awal akan dijadikan patokan untuk digunakan sebagai waktu istirahat antara *repetisi* serta di ketahui kembali waktu pemulihan setelah berakhir *repetisi* pada set pertama yang kemudian dijadikan patokan untuk istirahat antar set, sedangkan ciri-ciri dari metode latihan *repetisi* adalah menekankan pada unsur pengulangan dengan durasi istirahat dan jarak yang tetap atau bervariasi.

## **B. Masalah Penelitian**

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

1. Apakah terdapat dampak yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* terhadap peningkatan kemampuan *speed* ?
2. Apakah terdapat dampak yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed* ?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* dengan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed* ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut :

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPEED**

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

1. Untuk mengetahui dampak latihan *harness* menggunakan metode *interval* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.
2. Untuk mengetahui dampak latihan *harness* menggunakan metode *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *harness* menggunakan metode *interval* dengan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

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

#### **E. Batasan Penelitian**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *speed*.
2. Variabel bebas adalah metode *interval* pola *harness* dan metode *repetisi* pola *harness*.

#### **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 penelitan dan struktur organisasi.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Yunita Sari, 2014

**DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPEED**

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

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan pengertian latihan, sumber energy, hakikat kemampuan *speed*, hakikat metode latihan *interval* dan *repetisi*, hakikat pelatihan *harness*, modifikasi alat *harness*, macam-macam *harness*, bentuk-bentuk *harness*, anggapan dasar, hipotesis.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Membahas mengenai metode penelitian, 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.