

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik pria maupun wanita. Futsal sangat populer karena hanya memerlukan peralatan yang sederhana dan mengundang kesenangan dalam memainkannya. Futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak memerlukan tempat yang sangat luas. Sehingga lebih praktis dibandingkan dengan sepak bola.

Permainan futsal dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal dikenal dengan berbagai nama istilah. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata spanyol atau portugis, *futbol* dan *sala*.

Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut fisik yang prima, teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim.

Prestasi futsal di Indonesia hanya bisa bersaing pada tingkat Asia Tenggara, hal ini disebabkan oleh kemampuan fisik yang tidak mumpuni untuk bersaing di tingkat dunia. Agar bisa bersaing di tingkat dunia maka harus ada pembenahan dalam pelatihannya.

Dilihat dari karakteristik permainan futsal yang memiliki ukuran lapangan yang relatif kecil yaitu sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter, Sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak terjadinya gol

daripada permainan sepakbola konvensional. Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik. Laksana(2012:7) menjelaskan :”Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan”.

Pencapaian sebuah prestasi khususnya pada olahraga futsal sangat ditentukan oleh beberapa faktor penentu, berkenaan dengan hal ini Harsono (1988:100), mengatakan bahwa : “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Terlepas dari keempat faktor tersebut diatas, faktor fisik merupakan faktor yang dominan. Hal ini dikarenakan selain sebagai faktor penentu dalam permainan futsal, faktor fisik juga dapat pula dijadikan faktor penunjang terhadap ketiga faktor yang lainnya. Seperti halnya perkembangan taktik dan strategi akan berjalan dengan efektif serta efisien apabila didukung dengan keadaan fisik yang prima.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan ataupun pemeliharaannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto 1990:16). “latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius, direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh 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 pelatihan untuk setiap atletnya.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan untuk menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi reaksi. Untuk meningkatkan latihan kekuatan maka digunakan metode beban (weight training) atau latihan tahanan (resistance training) dengan sistem set, piramid, burn out, multiple poundage, sirkuit, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan metode repetisi, latihan dengan irama (tempo activity training), fartlek, cross country, speed play, marathon run, continuous activity, endless relays dan interval training. Meningkatkan kecepatan gerak dalam bentuk speed, agility, maupun quickness dalam penerapan metode repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis (dynamic strength) karena latihan-latihan kekuatan hakikatnya juga dapat meningkatkan kecepatan gerak.

Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya harus mendapatkan kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga dan juga periodisasinya.

Untuk mendapatkan peningkatan kondisi fisik daya tahan agar para atlet dapat tampil secara optimal pada saat bertanding dapat dilatih salah satunya dengan *interval training*. Sebagaimana menurut Nurhasan (2007:164) dalam modul tes dan pengukuran keolahragaan menyebutkan : bahwa metode yang lazim dipakai dan efektif untuk melatih daya tahan yaitu *interval training, sirkuit training, dan mobility training*.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang bentuk latihan interval training terhadap peningkatan daya tahan. Disini terdapat tiga bentuk latihan interval yang terdapa dalam buku rushall and pyke, yaitu antara lain : Long interval training, intermediate interval training, dan shrort interval training.

Pada bentuk latihan long interval training dalam buku rushall and pyke (1990:208) dijelaskan bahwa fitur serangan kerja jenis latihan ini mengutamakan kepada peningkatan aerobic, meskipun anaerobic dapat dibawa ke dalam permainan di fase terakhir pada setiap pengulangan, namun bentuk latihan ini sesuai dengan yang sebagian besar adalah aerobic alam, untuk menekankan daya tahan aerobik dan juga menyediakan beberapa latihan daya tahan anaerobic.

Sedangkan pada bentuk latihan short interval training, rushall and pyke juga menjelaskan bahwa tipe latihan ini khusus didesain untuk menghasilkan kekuatan otot tingkat tinggi. Latihan ini juga kadang-kadang disebut latihan cepat, terutama ketika digunakan dalam konteks permainan lari berkelompok. Ini menekankan daya tahan anaerobic, khususnya sumber energi asam laktat ketika periode kegiatannya sebentar, tetapi beberapa penyesuaian aerobik juga dapat terjadi. Ini juga memungkinkan efek latihan khusus terjadi seperti penampilan yang mungkin melebihi kualitas yang sudah diperlihatkan pada kompetisi sebelumnya.

Dari paparan diatas tentang latihan interval training saya menggaris bawahi pada penjelasan bentuk latihan short. Bahwa dalam bentuk latihan short interval training juga dapat terjadi beberapa penyesuaian daya tahan aerobik di dalamnya. Diambil dari penjelasan pada kalimat tersebut saya ingin meneliti lebih lanjut mengenai **“PENGARUH METODE LATIHAN SHORT INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL”**.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah diperlukan untuk memudahkan dan mengetahui masalah yang akan dikaji pada penelitian ini. Agar penelitian dapat tepat sasaran, maka

perlu adanya pembatasan ruang lingkup untuk penelitian. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka identifikasi dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Metode latihan, yaitu Metode latihan interval model Rushall dan Pyke, bentuk latihan yang digunakan *short interval training*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah daya tahan (*endurance*)

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk meneliti **PENGARUH METODE LATIHAN SHORT INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL.**

Maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah: “Apakah terdapat Pengaruh yang signifikan dari tipe latihan *short interval training* terhadap peningkatan daya tahan pemain futsal ?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari tipe latihan *short interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan pemain futsal.”

E. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengujikan atau melakukan *treatment* pada objek penelitian. Sehingga metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan teknik randomisasi.

Penelitian ini melakukan penelitian eksperimen. Karena penelitian ini dilakukan untuk memperoleh jawaban tentang perlakuan metode latihan *short interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan (*endurance*).

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Manfaat secara teoritis
 - a. Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses langkah awal pembinaan dan pelatihan atlet, khususnya cabang olahraga futsal.
 - b. Mendapat wawasan mengenai dampak metode latihan interval bentuk *short interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan cabang olahraga futsal.
- 2) Manfaat secara praktis
 - a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau acuan bagi para pelatih dan pembina olahraga futsal agar melakukan proses pembinaan ini.
 - b. Hasil tes dapat dijadikan sebagai acuan awal bagi pelatih untuk menentukan program latihan selanjutnya.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi penulisan dalam penelitian ini secara sistematis dan terperinci terdiri dari lima bab yaitu:

Bab I Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka, berisi mengenai hakekat kondisi fisik, hakikat daya tahan, hakikat metode latihan, hakikat latihan, *short interval training* model Rushall dan Pyke, anggapan dasar, hipotesis.

Bab III Metode Penelitian, berisi mengenai lokasi penelitian populasi dan sampel penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, alat pengumpulan data penelitian, teknik pengolahan data, dan prosedur penelitian.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan, berisi mengenai pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan. Bab V Kesimpulan, berisikan mengenai penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.