

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang di dalam lapangan. Menurut Murhananto (2008:7) ‘Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Olahraga yang sekarang berkembang cepat sesuai dengan perkembangan jaman. Di Indonesia muncul olahraga futsal dikarenakan para penggemar sepak bola yang tidak bisa melakukan permainan sepak bola, yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, lapangan sepak bola yang sedikit, jumlah pemain yang relatif banyak yaitu 11 orang per-tim maka sebagai solusinya adalah dengan melakukan olahraga futsal yang cara melakukan permainannya mirip dengan sepak bola. Ciri lain dari berkembangnya olahraga futsal yaitu, dengan semakin banyak lapangan futsal di berbagai daerah.

Di sekolah-sekolah yang tidak memiliki lapangan yang luas futsal menjadi alternatif untuk menggantikan olahraga sepak bola dengan ukuran yang jauh lebih kecil dari ukuran sepak bola. Permainan futsal menjadi bagian lebih penting dalam proses pemberdayaan siswa melalui aktivitas-aktivitas jasmani dan nilai-nilai pendidikan yang ada didalamnya. Melalui permainan futsal diharapkan para siswa dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berkualitas yang memiliki tanggung jawab, kerjasama, dan nilai norma yang baik. Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar maka para pemainnya harus menguasai teknik dasarnya, oleh sebab itu siswa harus dibina saat belajar di sekolah dan dilatih saat program latihan ekstrakurikuler di sekolah atau dengan berlatih di klub. Oleh karena itu, guru olahraga atau pelatih futsal harus mengetahui teknik dasar permainan futsal dengan benar, serta mengetahui komponen kondisi fisik yang mendukung dan yang dominan dalam futsal.

Tujuan pembinaan atau pelatihan olahraga adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya. Untuk mencapai hal itu, atlet dituntut mempunyai kemampuan. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa ada empat aspek latihan

yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Aspek latihan fisik lebih didahulukan, karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto (1988) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007: 51) mengatakan bahwa Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Begitu juga Bompa (2000) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007: 51) mengatakan bahwa Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsure yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi).

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (power), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

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

Speed atau disebut juga kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Mengenai kecepatan Jervey (1974:53) menyatakan bahwa :

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan yang paling cepat. Macam-macam kecepatan yaitu:

1. Kecepatan umum yaitu kapasitas untuk melakukan beberapa macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.
2. Kecepatan khusus yaitu kecepatan untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi.

Wahjoedi (2000:61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat.

Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999:1-11), ‘kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi’. Yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain futsal. Krembel (1984:19), menyatakan bahwa : “Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya”. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1978: 26).

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan para atlet, seperti latihan *harness*, *pliometri*, *uphill*, dan *downhill*. Banyak cara untuk meningkatkan kebutuhan kecepatan atlet dengan baik, banyak metode latihan dan tempat yang bisa digunakan untuk berlatih. Atas dasar penjelasan yang telah dipaparkan diatas peneliti ingin mencoba membandingkan dua metode latihan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan adalah lari *uphill* dan *downhill*.

Daerah yang memiliki jalan/permukaan yang menanjak, merupakan sesuatu yang menarik untuk dijadikan tempat latihan. Selain itu latihan di daerah yang memiliki jalan/permukaan menanjak mayoritas bertempat di daerah dataran tinggi/pegunungan. Dengan udara yang sejuk, dapat mengurangi rasa jenuh atlet dalam melakukan latihan. Brown, Ferrigno, Santana Mengatakan bahwa : “Adapun bentuk latihan yang lain untuk mengembangkan latihan lari *uphill*, yaitu lari di anak tangga (*stadium stairs*)”. Latihan lari cepat di lintasan menurun (*downhill*) sangat baik untuk meningkatkan kecepatan frekuensi langkah lari. Menurut Harsono (1988:119) mengatakan bahwa : “*Downhill* lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi langkah gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang. Latihan lari pada tempat yang menurun, dapat mengurangi bahkan dihilangkan beban sebagai akibat gaya gravitasi bumi. Saat lari di lintasan menurun seseorang dituntut untuk melakukan gerakan lari ke depan secepat mungkin. Hal ini dapat merangsang kerja sistem syaraf gerak untuk kerja lebih cepat. Hal ini sangat baik bagi peningkatan kecepatan dan frekuensi langkah lari.

Dari penjelasan yang telah diuraikan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan Lari *Uphill* dan *Downhill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Atlet Futsal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan lari *uphill* dengan latihan lari *downhill* terhadap peningkatan kecepatan pada atlet futsal?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan lari *uphill* dan lari *downhill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet futsal.

D. 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. Memperoleh pemahaman dan gambaran secara teoritis mengenai perbandingan antara program latihan gabungan dan program latihan terstruktur dalam meningkatkan kemampuan kecepatan khususnya dalam 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. Dapat dijadikan landasan untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai peningkatan kecepatan cabang olahraga futsal.
 - c. Hasil tes dapat dijadikan sebagai acuan awal bagi pelatih untuk menentukan program latihan selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1) Latihan

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

2) Kecepatan

Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. (Harsono, 2001: 36)

3) *Uphill*

Uphill adalah lari naik bukit, latihan ini baik sekali untuk mengembangkan *dinamicstrength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* bisa juga dikembangkan dengan lari di air yang dangkal, di pasir, salju, ataupun lapangan yang empuk. (Harsono, 2001: 36)

4) *Downhill*

Downhill adalah lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang. (Harsono, 2001: 36)

5) Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. 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. (Law of The Game, 2012/2013).

F. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan: (Latar belakang Penelitian. Rumusan Masalah. Tujuan masalah Penelitian. Manfaat Penelitian. Definisi Operasional. Dan Struktur Organisasi Skripsi). Bab II kajian Pustaka : (Landasan Teori Olahraga Futsal.

Karakteristik permainan futsal. Kondisi Fisik. Kondisi Fisik. Kecepatan. Lari Uphill. Lari Downhill). Kerangka Pemikiran. Dan hipotesis. Bab III Metode Penelitian: (Metode Dan Prosedur Penelitian. Lokasi Dan Populasi/Sampel Penelitian. Instrumen Penelitian. Teknik Pengolahan. Dan Analisis Data. Bab IV Hasil Pengolahan Dan Analisa Data: (Diskusi Penemuan. Analisa. Dan Deskriptif Data). Bab V Kesimpulan Dan Saran