BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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 tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Lama pertandingan futsal adalah 2x 20 menit sehingga seorang atlet futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Berdasarkan penjelasan di atas kian jelas bahwa latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dapat dilakukan dengan antara lain metode latihan beban

Muchammad Fathoni, 2016
PENGARUH BENTUK LATIHAN MENGGUNAKAN HURDLES TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM CABANG OLAHRAGA FUTSAL
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem set, piramid, *burn out, multiple poundage*, sirkuit, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity training*), *fartlek, cross country, speed play, marathon run, continuous activity, endless relays, interval training*. Kemudian untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak antara lain dalam bentuk *Speed, agility*, maupun *quickness* dengan penerapan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) karena latihan-latihan kekuatan hakikatnya juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak. Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya masih harus mendapatkan kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan juga periodisasinya.

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan *power*, seperi cabang olahraga siklis, bela diri, dan permainan. Pada permainan futsal seperti menendang, berlari, melompat/meloncat, dan bergerak secara mendadak adalah aktivitas yang memerlukan *power*. Mengenai *power* diungkapkan oleh Bompa (1999, hlm.317) "*power is the product of two abilities, strength and speed, and is the ability to perform maximum force in the shortest time"*. Begitu pila pendapat Harsono (1988, hlm. 199), bahwa: "dalam *power* kecuali *strength* terdapat pula kecepatan". Selanjutnya Harsono (1988, hlm. 200) menjelaskan bahwa: "*power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat". Berdasarkan beberapa pendapat di atas, bisa diketahui bahwa dalam *power* selain ada kekuatan juga ada kecepatan, artinya *power* dibentuk oleh dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, dengan kata lain *power* adalah kekuatan yang cepat.

Salah satu bentuk latihan yang sejak dulu sudah diterapkan dalam latihan fisik adalah penggunaan *hurdles*. Mengenai perkembangan dampak pelatihan ini masih dalam proses pengkajian. Akan tetapi banyak para pelatih menerapkan pelatihan ini pada atletnya dengan pertimbangan bahwa pola pelatihan ini merupakan salah satu alternatif bentuk latihan kekuatan dinamis.

Penggunaan *hurdles* sendiri masih jarang diterapkan dalam pelatihan fisik di Indonesia. Ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan *hurdles*, peralatan yang dirasakan sulit untuk ditemukan karena kurangnya kreativitas/seni dalam melatih, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan *hurdles* 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 menerapkan cara pelatihan, seperti halnya dalam pelatihan *hurdles*.

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh bentuk latihan *hurdles* dalam peningkatan*power* otot tungkai pada cabang olahraga futsal.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Secara lebih rinci penulis memiliki pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan menggunakan *hurdles* dengan dua tungkai memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai?
2. Apakah latihan menggunakan *hurdles*dengan satu tungkai memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan menggunakan *hurdles*dengan dua tungkai atau satu tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai?

C. Tujuan Penelitan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang dilakukan oleh penulis maka tujuan penelitiannya sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh bentuk latihan menggunakan *hurdles* yang dilakukan dengan dua tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Mengetahui pengaruh bentuk latihan menggunakan *hurdles* yang dilakukan dengan satu tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

3. Mengetahui perbedaan pengaruhantar bentuk latihan menggunakan *hurdles*yang dilakukan dengan dua tungkai dan satu tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

D. Manfaat penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis
    a. Dapat dijadikan sumbangan informasi atau masukan bagi pengetahuan olahraga mengenai pengaruh bentuk latihan menggunakan *hurdles* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam cabang olahraga futsal.
    b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
2. Secara praktis

Bentuk latihan menggunakan *hurdles* dapat dijadikan pedoman atau acuan atau pandua bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten sehingga dapat mempraktikkannya dalam proses latihan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.

3. Bab III : Metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data..
4. Bab IV : Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. Bab V : Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.