BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing masing timnya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Seperti yang dikatakan Sucipto (2000 , hlm. 7) “Sepakbola adalah permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepak bola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya”.

Seorang pemain sepakbola jelas membutuhkan beberapa kemampuan dan aspek-aspek kondisi fisik yang harus dilatih agar bisa memaksimalkan semua kemampuannya ketika didalam pertandingan. Adapun aspek-aspek yang harus dilatih menurut Harsono (1988, hlm. 100) yaitu : “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit yaitu a) latihan fisik b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”. Untuk mencapai itu semua dibutuhkan waktu dan memerlukan proses latihan yang berkualitas.

Karakteristik kondisi fisik cabang olahraga tentu berbeda-beda meskipun demikian secara umum unsur komponen kondisi fisik yang di butuhkan tidaklah berbeda, tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik kearah cabang olahraga tersebut. Berikut unsur pokok yang perlu dilatih menurut Sidiq dkk. (2007, hlm. 61) yaitu ”a. kekuatan b. kelentukan, c. kecepatan, d. daya tahan”. Tapi selain komponen kondisi fisik secara umum pada tahap selanjutnya akan terdapat kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dan salah satu unsur komponen fisik yang berpengaruh di dalam permainan sepakbola adalah kecepatan.

Seorang pemain sepak bola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat ketika di dalam permainan sepak bola. Maka dari itu kecepatan sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola, Menurut Widodo dkk dalam jurnalnya (2015, hlm.1) “Unsur-unsur dalam sepak bola meliputi antara lain

Fachmy Noor, 2016
PENGARUH METODE LATIHAN HOLLOW SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN REAKSI PEMAIN DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kecepatan,kekuatan,ketepatan,kelincahan,dan keterampilan". Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerak dengan secepat-cepatnya dan waktu sesingkat-singkatnya dalam intensitas yang maksimal. Seperti yang dikatakan oleh Dick (1989) dalam Sidik,dkk (2014, hlm. 87) bahwa "kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat". Adapun Bentuk kecepatan dibagi ke dalam 4 bentuk, seperti yang dikatakan Sidik (2014, hlm. 88) diantaranya yaitu "1) Daya akselerasi, 2) Kecepatan maksimal (*speed*), 3) Kelincahan (*agility*), 4) Kecepatan reaksi (*Quickness*)".

Dalam permainan sepak bola seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui pengelihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya, maka dari itu seorang pemain sepakbola harus mempunyai reaksi atau kecepatan reaksi yang baik. Hal tersebut di kemukakan kembali oleh Sudarmada dkk (2014, hlm. 2) bahwa "Semua jenis baik kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangatlah dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola, terlebih dalam menggiring bola". Kecepatan reaksi adalah salah satu stimulus gerak yang terlihat maupun yang terdengar untuk melakukan gerakan secepat-cepatnya. Menurut Harsono (1988, hlm. 217) bahwa "Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama". Dalam melatih kecepatan reaksi ada beberapa cara atau metode, diantaranya dengan menggunakan latihan atau metode *interval sprint, akselerasi sprint*, dan *hollow sprint".* Menurut Fox (1998) dalam jurnal Said (2008, hlm. 3) bahwa "Untuk menggembangkan komponen kondisi fisik kecepatan reaksi, dapat ditempuh dengan latihan atau metode *interval sprint, akselerasi sprint*, dan *hollow sprint".*

Di dalam permainan sepak bola seorang pemain memerlukan komponen kecepatan reaksi, agar dapat menerima rangsangan. Baik rangsangan pendengaran, rangsangan penglihatan dan rangsangan sentuhan. Seperti yang dikatakan Sudarmada dkk (2014, hlm. 2) "kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan selang atau jarak diantara rangsangan (yang berhubungan dengan

mata, akustik, dan sentuhan) dan permulaan gerak." Misalnya di dalam permainan sepak bola seorang pemain mendengarkan suara pelatihnya atau memperhatikan gerakan tangan pelatihnya ataupun gerakan lawan. Sedangkan rangsangan sentuhan yang diberikan melalui kulit.

Dalam meningkatkan kecepatan reaksi di dalam permainan sepak bola di butuhkan latihan atau metode yang cenderung meningkat. Adapun salah satu cara meningkatkan kecepatan reaksi yaitu dengan metode latihan *Hollow sprint.* Seperti yang dikatakan Widodo (2015, hlm,1) "Pemain yang mempunyai kecepatan lari yang baik dapat meningkatkan kualitas dalam bermain sepak bola. Salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan lari adalah dengan latihan *hollow sprint*. *Hollow sprint* merupakan serangkaian aktivitas lari yang terdiri dua lari sprint dan dua fase istirahat dengan berjalan atau *jogging*. Lebih lanjutnya pengertian *hollow sprint* menurut Harsono (2001, hlm. 37) bahwa "*Hollow sprint* terdiri dari 2 sprint yang di selingi dengan suatu periode "kosong" (*hollow).* Fase kosong ini bisa ini bisa jogging atau jalan". Dan menurut Hazeldine(2005) dalam jurnal Widodo dkk (2015, hlm. 6) menyatakan *"hollow sprint* menggunakan dua kali lipat sprint yang diselingi dengan periode *recovery* dengan cara lari pelan atau jogging". Latihan *hollow sprint* merupakan pelatihan modifikasi antara perpaduan *interval sprint* dan latihan biasa. Selain itu manfaat lain dari *hollow sprint* dalam jurnal Widodo dkk (2015, hlm. 5) bahwa "Manfaat lain dari latihan *hollow sprint* adalah meningkatkan kelincahan dan daya tahan *aerobic*."

Latihan atau metode *hollow sprint* jarang sekali digunakan oleh para pelatih khususnya di Indonesia, dikarnakan para pelatih tersebut kurang mengetahui tentang metode latihan *hollow sprint* yang merupakan salah satu cara atau metode untuk meningkatkan kecepatan reaksi para pemain sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis bermaksud untuk meneliti dan memberi gambaran tentang pengaruh metode latihan *Hollow sprint* terhadap kecepatan reaksi. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul "**Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pemain Dalam Cabang Olahraga Sepakbola**."

B. Rumusan masalah

Berdasarakan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti : “Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pemain Dalam Cabang Olahraga Sepakbola?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pemain Dalam Cabang Olahraga Sepakbola .

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penulis berharap agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya, karena suatu peneliti yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia saja. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis
   a. Sebagai bahan referensi pelatih maupun pemain bahwa latihan *Hollow sprint* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi.
   b. Dapat dijadikan sebagai pengetahuan diperpustakaan FPOK-UPI. Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam peningkatan kecepatan reaksi.
2. Manfaat praktis
   a. Dapat dijadikan sebagai gambaran umum atau informasi bagi semua pihak yang mempunyai kepentingan terhadap peningkatan kecepatan reaksi.
   b. Sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

E. Struktur Penelitian

Penelitian ini terdiri atas lima bab yang masing-masing memiliki subbab tersediri. Bab I menjelaskan mengenai pendahuluan. Bab II menjelaskan landasan teori yang dipakai dalam penelitian. Bab III menjelaskan metodologi yang dipakai dalam penelitian. Bab IV memaparkan hasil penelitian dan pembahasan. Bab terakhir yaitu bab V berisi kesimpulan dari penelitian.

Pada bab I dijelaskan mengenai latar belakang masalah yang menjadi dasar penelitian, kemudian terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian yang

dirumuskan dari rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian yang terdiri atas manfaat teoretis dan manfaat praktis. Terakhir terdapat struktur organisasi yang akan menjelaskan sistematika dan gambaran dari setiap bab yang ada dalam penelitian.

Bab II berisi pemaparan landasan teori mengenai topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Pada bab dua ini akan dipaparkan pula mengenai perbandingan, pengontrasan, dan pemosisian kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Bab III secara umum akan disampaikan pola paparan yang digunakan dalam menjelaskan bagian metode penelitian dengan dua kecenderungan, yakni penelitian kualitatif.

Bab IV akan memaparkan dua hal 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.

Bab V ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.