

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Balakang Masalah

Apabila kita memperhatikan sejumlah orang yang sedang menonton olahraga melalui televisi, bisa kita simpulkan bahwa kini olahraga telah memberi banyak sentuhan dalam kehidupan di masyarakat. Yang menjadi sorotan masyarakat luas adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi maksimal.

Hasil dari evaluasi dan analisis mengenai juara-juara yang mampu menunjukkan prestasi secara maksimal, adalah dari atlet-atlet yang, menguasai teknik yang sempurna, pengalaman bertanding selama bertahun-tahun, cocok dengan cabang olahraga yang ditekuninya, dan tentu saja memiliki kondisi fisik yang prima. Namun ada juga salah satu cabang olahraga yang belum menunjukkan prestasi yang maksimal yaitu futsal, terutama futsal putri, Indonesia tidak mengalami perubahan peningkatan prestasi dimana pada ajang SEAGAMES tahun 2011 menempati peringkat ke-empat dan pada ajang berikutnya yaitu AIMAG pada pertengahan tahun 2013 kembali hanya menduduki peringkat ke-4.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, tidaklah mudah. Harsono (1988:100) 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”. Dari keempat aspek tersebut, salah satu aspek yang paling diperhatikan adalah fisik. 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 peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau

ditawar-tawar lagi”. Berkenaan dengan kondisi fisik, ada beberapa komponen kondisi fisik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis, yaitu kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan (*endurance*).

Kondisi fisik sangat penting untuk semua cabang olahraga. Oleh karena itu, perlu diberlakukan untuk pelatihan kondisi fisik secara sistematis dan teratur agar seorang atlet bisa mempunyai kondisi fisik yang sangat baik untuk meraih prestasi puncak. Pencapaian prestasi yang tinggi tidaklah mudah, harus bekerja keras yaitu dengan cara latihan. Sidik (2008:1) mengemukakan bahwa “latihan olahraga dalam pengertian modern selalu dikaitkan dengan usaha untuk : 1. Meningkatkan prestasi menuju puncak, 2. Mempertahankan prestasi puncak lebih lama, 3. Memperlambat mundurnya prestasi puncak”. Latihan adalah satu-satunya cara untuk mencapai prestasi yang tinggi tentunya dengan latihan terencana dan berkualitas. Latihan yang berkualitas harus berpedoman pada teori serta prinsip-prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan. Sidik (2008:12) menjelaskan bahwa “pada dasarnya bentuk latihan fisik dibedakan atas latihan fisik yang umum dan latihan fisik yang khusus”. Latihan fisik yang umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya. Latihan fisik yang khusus, dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga. Sedangkan untuk pola, ada beberapa pola yang bisa digunakan. Salah satu pola yang masih jarang diterapkan dalam pelatihan fisik adalah pola pelatihan *harness*. Wilson (2006) dan Pollit (2003) yang dikutip Sidik (2011:5) menjelaskan bahwa “Istilah *harnes* digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*). “

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan bahwa latihan *harness* digunakan untuk meningkatkan kekuatan, pelaksanaan di lapangan adalah gerakan memanfaatkan beban yang harus ditarik setelah tali diikatkan pada pinggang. Kebanyakan pelatih jarang menggunakan latihan ini untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atletnya, ini disebabkan karena beberapa

faktor diantaranya adalah masih belum memahami manfaat dari pelatihan *harness*, peralatan yang sekiranya sulit untuk ditemukan, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan *harness* tersebut.

Hal lain yang masih menjadi permasalahan dalam menjalankan latihan ini adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode tersebut. Ada beberapa jenis metode yang bisa diterapkan dalam latihan ini, yaitu metode *tempo run*, metode *continuous*, metode *interval*, metode *repetisi*. Dalam penelitian ini dibatasi hanya menggunakan dua metode latihan yaitu metode latihan *interval* dan metode latihan *repetisi* dengan dua karakteristik yang hampir sama namun mempunyai perbedaan.

Menurut Sidik (2011) dalam kupang tribun news mengemukakan bahwa metode *repetisi* adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (*repetisi*) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk waktu istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti). Sedangkan *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya. *Interval training* adalah metode latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan (Harsono,1988:156) . 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.

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. Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training*, yaitu lamanya latihan, beban (intensitas latihan), ulangan (*repetition*) melakukan latihan, dan masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan (Harsono,1988:157).

Setelah mengetahui dari penjelasan di atas, metode *repetisi* dan metode *interval* letak perbedaannya adalah pada masa istirahat. Dua metode tersebut merupakan metode untuk peningkatan kualitas pelatihan fisik, dimana pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting karena banyaknya komponen-komponen kondisi fisik dasar dan kondisi fisik pengembangan yang menjadi kebutuhan dalam pencapaian prestasi atlet.

Komponen- komponen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet dalam cabang olahraga menuntut pelatih untuk bisa memahami dengan baik mengenai pelatihan komponen kondisi fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan. Dari berbagai macam komponen kondisi fisik yang menjadi kebutuhan, salah satunya yaitu *power*. *Power* menurut Kardjono (2011:23) adalah Produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.”

Power (kekuatan yang cepat) penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif. Juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan eksplosif *power* pada tungkai seperti dalam cabang olahraga futsal. Karena dalam cabang olahraga futsal, saat melakukan gerakan *passing*, *long passing*, *heading duel*, *shooting* ke gawang, dan lainnya membutuhkan kekuatan yang cepat (*power*) pada tungkai.

Oleh karena itu, peneliti perlu mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap salah satu komponen kondisi fisik yang lebih spesifikasi yaitu kekuatan yang cepat (*power*).

B. Masalah Penelitian

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

1. Sejauh mana pengaruh metode *interval* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI ?

2. Sejauh mana pengaruh metode *repetisi* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI ?
3. Sejauh mana pengaruh perbedaan metode *interval* dengan *repetisi* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI ?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode *interval* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI
2. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode *repetisi* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI
3. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh perbedaan metode *interval* dengan *repetisi* dalam latihan *harness* terhadap peningkatan kemampuan *power* tungkai futsal putri UPI

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat menambah wawasan mengenai perbandingan pengaruh latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power*
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 kemampuan kekuatan yang cepat atau *power* .
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi*.

3. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.
5. Tempat dan Waktu Penelitian
 - Tempat : Sport Hall FPOK UPI Bandung (Kampus Padasuka Caheum)
 - Waktu : Mulai Agustus-September 2013
 - Lama Latihan : Tergantung volume dan intensitas latihan

