

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga futsal merupakan satu di antara sekian banyak permainan yang di gemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Ada keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga jenis bola besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan dengan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Olahraga futsal dapat dijadikan wahana menyalurkan hobi dan memperoleh keinginan-keinginan dalam hati seperti rasa senang, minat dan pembuktian kemampuan diri. Secara fisiologis olahraga futsal dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Sedangkan secara sosial, olahraga futsal dapat digunakan sebagai media sosial melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain.

Tujuan bermain olahraga futsal sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relatif besar dari masyarakat, yang ditunjukkan dengan telah disediakan pembinaan atau klub untuk pecinta futsal mulai dari pembinaan atlet usia dini sampai usia dewasa. Sekolah atau klub futsal sebagai wadah pembinaan ini sudah mulai banyak bermunculan disetiap daerah, baik kota maupun di daerah terpencil. Wadah ini merupakan wujud dari kepedulian masyarakat terhadap perkembangan futsal dan upaya pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya. Keberhasilan dari seorang atlet futsal diraih dari latihan yang teratur dan bersungguh-sungguh, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan olahraga, peningkatan

**Muhammad Akbar Fuadi, 2018**

*PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

dalam pengadaan sarana dan prasarana yang memadai. Dilihat dari karakteristik permainan futsal merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut para atletnya menguasai teknik dan kondisi fisik, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Mengenai hal ini Harsono (1998, hlm. 100) mengemukakan bahwa, “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) Latihan fisik, 2) Latihan teknik, 3) Latihan taktik, 4) Latihan mental”. Sedangkan menurut Satriya dkk (2007, hlm. 49) “Empat aspek latihan yaitu, 1) Aspek latihan fisik, 2) Aspek latihan teknik, 3) Aspek latihan taktik 4) Latihan mental” Kondisi fisik salah satu unsur penting dalam setiap cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Menurut Satriya dkk (2007, hlm 57) “Latihan kondisi fisik adalah proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*)”, sedangkan menurut Harsono (1988, hlm. 153) “Latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi lebih baik”. Dari kedua pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan kondisi fisik sangat diperlukan para atlet sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Seperti dalam penjelasan di atas kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga termasuk futsal. Dengan pembinaan kondisi fisik, perlu mengenal beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih seperti yang diungkapkan oleh Satriya dkk (2007, hlm. 63) unsur pokok itu ialah, “1) Kekuatan (*strength*), 2) Kelenturan (*flexibilitas*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Daya tahan (*endurance*)”. Memiliki kondisi fisik yang bagus merupakan peranan pelatih juga dalam membentuk seorang atlet dapat berjalan lancar melaksanakan program latihan tahap demi tahapan. Setiap program latihan yang diberikan pelatih kepada atletnya terdapat komponen-komponen yang menunjang kinerja fisik atlet. Setiap atlet yang di beri program latihan oleh pelatih mempunyai porsi latihan yang berbeda-beda, baik sesuai secara individu atlet, posisi atlet, dan cabang olahraganya untuk dapat menunjang performa kondisi fisik atlet. Program-program dalam tahap-tahap latihan menjadi rutinitas seorang

**Muhammad Akbar Fuadi, 2018**

**PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

atlet untuk melakukan dan dijadikan sebagai tuntutan dalam meraih sebuah prestasi.

Setiap atlet maupun pelatih tentu menginginkan sebuah prestasi yang didapat dari hasil kerja keras selama proses latihan. Agar terciptanya sebuah prestasi yang maksimal maka program latihan yang di berikan pelatih dan dijalankan oleh atlet harus berjalan dengan sistematis dan tercapainya target dalam latihan untuk melampaui nilai standar lebih kriteria kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih. Dalam penyusunan program latihan pelatih tentunya menentukan waktu yang tepat dalam tahapan periodisasi latihan, lalu diberikan kepada atlet yang sudah dilihat dari kondisi dan teknik awal, sehingga target atau sasaran pelatih membentuk kondisi fisik atlet yang bagus dapat berjalan sesuai target prestasi yang akan diraih dengan maksimal.

Beberapa aspek kondisi fisik dalam latihan yang dibutuhkan atlet dan menjadi syarat kriteria terbentuknya sebuah prestasi maksimal diantaranya menurut Satriya dkk (2007, hlm. 63) yaitu, “1) Kekuatan (*strength*), 2) Kelentukan (*flexibilitas*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Daya tahan (*endurance*)”. Salah satu latihan kekuatan (*strength*) merupakan dasar untuk membangun otot dan membentuk sebuah *power*. Menurut Harsono (1988, hlm. 200) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”, sedangkan menurut Satriya dkk (2007, hlm. 62) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dari kedua pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk meningkatkan kekuatan dengan kontraksi yang sangat cepat.

Dari uraian di atas dan dilihat dari pergerakannya, seorang atlet futsal tepatnya harus memiliki *power* (hasil dari kekuatan dan kecepatan) yang baik. Kekuatan dalam permainan futsal sangat erat kaitannya dengan kecepatan. Seperti yang diungkapkan Harsono (2016, hlm. 52) “*Power* adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan”.

Pada umumnya setiap atlet di berbagai cabang olahraga dituntut mempunyai *power* yang bagus dalam anggota tubuhnya, baik pembentukan *power* di lengan atau *power* di tungkai. Oleh karena itu, penulis disini bermaksud untuk mengkaji lebih dalam salah satu sistem atau metode dalam latihan kekuatan (*strength*) yang dapat meningkatkan *power* tungkai yaitu antara latihan kekuatan dengan metode sistem *set* dan latihan kekuatan dengan metode *split routines*, yang dimana bentuk latihan ini penulis akan berfokus pada kinerja otot tungkai bagian atas

**Muhammad Akbar Fuadi, 2018**

**PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

(*thigh/femur*) dan otot tungkai bagian bawah (*leg/crus*). Menurut Yusup dkk (2008, hlm. 5) “Tungkai terdiri paha atau tungkai atas (*thigh/femur*), tungkai bawah (*leg/crus*), dan kaki (*foot/pes/pedis*)”. Sehingga dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Perbandingan *Weight Training* Metode Sistem *Set* Dengan *Split Routines* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai”. (Studi eksperimen pada atlet Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 4 Bandung).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *weight training* metode sistem *set* terhadap peningkatan *power* tungkai?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *weight training* metode *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *weight training* metode sistem *set* dengan *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Dari beberapa masalah yang telah dipaparkan di rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weight training* menggunakan metode sistem *set* terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weight training* menggunakan metode *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *weight training* menggunakan metode sistem *set* dengan *split routines* terhadap peningkatan *power* tungkai.

## 1.4 Manfaat Penelitian

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

**Muhammad Akbar Fuadi, 2018**

**PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Dari segi teori, diharapkan dapat menjadikan wawasan luas di keilmuan khususnya di bidang kepelatihan, juga bermanfaat bagi atlet pelatih guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.
2. Dari segi kebijakan, dapat mengetahui perkembangan aspek kondisi fisik khususnya dalam peningkatan *power* tungkai yang akan berdampak pada keberhasilan pencapaian sebuah prestasi.
3. Dari segi praktik, dapat menjadi acuan oleh para pelatih atau atlet dalam mengukur kondisi fisik khususnya peningkatan *power* tungkai.
4. Dari segi isu serta aksi sosial, dapat dilihat dari sebuah proses pengalaman ketika berada di lapangan pada saat atlet futsal berlari dan menendang bola tetapi dilakukan dengan kurang memuaskan yang disebabkan oleh kemampuan *power* tungkai yang lemah, maka dari itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan untuk berlatih meningkatkan kekuatan khususnya otot tungkai.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Untuk mengetahui penulisan dari setiap bab dan bagian bab, penulis memaparkan rincian sebagai berikut : Bab I, pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang di dalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian. Bab III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait. Bab IV, hasil penelitian dan pembahasan yang berisi deskripsi data, pengujian persyaratan analisis. Bab V, kesimpulan dan saran.

**Muhammad Akbar Fuadi, 2018**

**PERBANDINGAN WEIGHT TRAINING METODE SISTEM SET DENGAN SPLIT ROUTINES TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu