

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Berbagai tujuan olahraga dapat dicapai, tergantung dari kebutuhan masing-masing. Tujuan dari olahraga adalah untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan tersebut. Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktifitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Kemudian tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi tinggi seorang olahragawan di cabang olahraga yang digelutinya. Jenis olahraga ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri.

Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam sukseskan penampilan atlet untuk semua cabang olahraga. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Suhendro (1999:41) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seseorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga, sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik

Selanjutnya Harsono (1988:153) mengatakan bahwa “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik

yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Begitu juga Bempa (2000) yang dikutip Satriya dkk tahun (2007:51) mengatakan bahwa ‘Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)’.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. Sajoto (1990:16) menjelaskan “Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik”.

Menurut Dikdik Zafar S. (2010:3) “Yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik”. Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan 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 maka metode latihan beban (*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*), *farlek*, *cross country*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, *endless relays*, *interval training*, dan lain sebagainya. Meningkatkan kemampuan kecepatan gerak 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 daya tahan kecepatan.

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai kondisi prestasi saat ini bahwa yang terjadi dalam dunia olahraga prestasi adalah kurang atau belum maksimalnya penerapan ilmu pengetahuan olahraga yang mendasari proses kepelatihan.. Banyak penelitian yang diupayakan untuk mendongkrak prestasi atlet.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan fisik dapat ditingkatkan secara maksimal jika dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan penerapan secara cermat. Dan, hasil penelitian-penelitian

tersebut penting untuk dikaji melalui penelitian yang penerapannya disesuaikan dengan kemampuan para atlet Indonesia.

Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung di level elit, karena masa ini saatnya peningkatan kualitas fisik yang sangat prima. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet 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.

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet, seperti *Complex Training*. Metode ini jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari *Complex Training*, peralatan yang dirasakan sulit untuk karena membutuhkan peralatan beban, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan *Complex Training* 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.

Isu-isu tersebut yang menggugah untuk kemudian dijadikan sebagai langkah-langkah strategis dalam upaya penelitian lebih lanjut oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang pola *Complex Training* yang dirancang secara bervariasi.

Sudah pernah dilakukan penelitian-penelitian sebelumnya tentang *Complex Training* yang meneliti dampaknya terhadap komponen-komponen fisik yang lain. Sedangkan disini peneliti mencoba untuk meneliti pelatihan *Complex Training* terhadap daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka masalah penelitiannya adalah: Apakah penerapan pelatihan *Complex Training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*)?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan pelatihan *Complex Training* dan metode latihannya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan *Complex Training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoretis

Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan *Complex Training* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) dan memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

2. Secara praktis

Pelatihan *Complex Training* dapat dijadikan pedoman/ acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36):

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu,biaya,dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan pelatihan *Complex Training* yang disiapkan dalam program latihan.
2. Kemampuan yang akan diuji adalah daya tahan kecepatan (*speed endurance*) melalui tes sprint 150 meter.
3. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal tingkat perguruan tinggi yaitu anggota UKM Futsal Puteri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

F. Batasan Istilah

1. Menurut beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Smith *et al*, Jones, Yuri Verkhosansky, Matthews, Gourgoulis, Duthie, dan juga Patrics *Complex Training* adalah “metode latihan yang menggabungkan pelatihan kekuatan yang bersifat maksimal melalui koordinasi intramuscular (*Neural Activation*) dengan latihan kekuatan yang eksplosif (*power*)”.
2. Daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Menurut Harsono (1988:226) adalah ‘hasil dari daya tahan dan kecepatan’. dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dengan cepat dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan dilakukan berulang-ulang.
3. Menurut Bompa (1994) yang dikutip satriya *et al*. (2007:11) latihan adalah ‘suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan’.

4. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dampak adalah benturan atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif) sehingga menyebabkan perubahan yang berarti.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak penulis dalam menentukan langkah - langkah penyesuaian dalam penelitian. Arikunto (1996:19) mengemukakan bahwa: “Anggapan dasar adalah suatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti, yang berfungsi sebagai hal – hal yang akan dicapai sebagai tempat berpijak bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian”.

Complex Training adalah metode latihan yang menggabungkan pelatihan kekuatan yang bersifat maksimal melalui koordinasi intramuscular (*Neural Activation*) dengan latihan kekuatan yang eksplosif (*power*). Definisi ini dikemukakan oleh beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Jones, Yuri Verkhoshansky, Fastouros, Matthews, Smith et al, Gourgoulis, Bred McGregor, Duthie, dan juga Patrics.

Makna *Complex training* adalah:

. . . in contrast to traditional strength training approaches, alternates biomechanically comparable resistance exercises with plyometric activities. For example, a heavy load squat may be followed some 4-5 minutes after by a set of depth or box jumps.

Complex training describes a power-developing workout that combines weights and plyometric exercises.

Complex Training is a technique used by many strength and conditioning coaches to enhance both the strength and power of their athletes.

Complex training is basically a superset where the athlete performs a high-intensity strength exercise and follows it with a plyometric exercise with

similar biomechanical demands (IE, the same muscle groups and/or joint angles) of the strength exercise.

Penerapan metode latihan *Complex Training* sudah pernah dilakukan penelitian yang meneliti tentang komponen-komponen kondisi fisik seperti kecepatan (*speed*), kekuatan (*power*), kelentukan (*agility*) dan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penerapan metode latihan *Complex Training* berdampak cukup signifikan terhadap peningkatan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik. Dari hasil penelitian sebelumnya inilah penulis ingin mencoba meneliti tentang komponen fisik daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang pada penelitian sebelumnya belum pernah diteliti.

Penerapan *Complex Training* merupakan metode yang diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Dengan demikian, pelatihan *Complex Training* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, dimana hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Menurut Arikunto (2002:22-23) mengemukakan bahwa: “Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang ditentukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan atau di uji

kebenarannya”. Dengan kata lain hipotesis adalah sebuah kesimpulan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya.

Mengacu pada asumsi dasar, maka hipotesis penelitian sebagai berikut:
Pelatihan *Complex Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

