

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Permainan Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang mirip dengan sepakbola meskipun dilakukan di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus di pahami seorang pemain futsal. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak untuk mencari ruang kosong yang lebih menguntungkan dan mengambil keputusan dengan cepat, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesempatan untuk membuat kesalahan. futsal merupakan permainan yang sangat digemari pada jaman modern saat ini, baik di kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga dikalangan orang tua. Permainan futsal banyak dimainkan dikalangan masyarakat karena lapangan yang digunakan sangat kecil. Lhaksana (2011:5) mengatakan bahwa futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan strategi khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Lebih lanjut Lhaksana (2011:15) mengatakan :

karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan permainan lawan. Mengenai permainan futsal, Murhananto (2006, hlm. 4) menjelaskan bahwa:

“Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci kecepatannya adalah *ball feeling*. Artinya, bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki”.

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Sedangkan Pelatih Tim Futsal Putri Indonesia Lhaksana, dkk (2005, hlm. 4) sebagai berikut:

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan.

Permainan futsal dilihat dari karakteristik permainan olahraga yang banyak menuntut para pemainnya untuk memiliki keterampilan yang tinggi, pada setiap pertandingan agar pemain dalam setiap melakukan gerakan *efektif* dalam bermain. Permainan futsal banyak digemari oleh sebagian masyarakat di Indonesia dikarenakan peraturan permainannya sangat melindungi pemain dari tindakan atau perbuatan yang bersifat *agresif* atau mencederai. Seperti yang dijelaskan John D. Tenang (2008, hlm. 17) bahwa:

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturan yang sangat keras yaitu pemain dilarang melakukan tackling dan sliding keras. Dengan begitu, Pemain bisa tampil lepas tanpa berfikir resiko dicerai lawan.

Berdasarkan pada perkembangan futsal, maka dapat dinyatakan bahwa pada permainan futsal yang *modern*, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan tanpa bola dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kontrol tubuh. Dilihat dari karakter permainan futsal yang *dinamis*, maka untuk bermain futsal dengan baik dibutuhkan dukungan fisik, teknik, dan mental yang maksimal disertai penerapan taktik atau strategi permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, seorang pemain harus berlatih secara teratur, terencana, dan harus memperhatikan empat aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka setiap cabang olahraga harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna.

Berkaitan dengan tujuan permainan futsal itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar gawang sendiri terhindar dari kebobolan

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

penyerang lawan. Dengan demikian, tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan futsal cenderung tidak akan tercapai. Mengenai hal ini, John D. Tenang (2008, hlm. 67) menjelaskan bahwa:

Permainan futsal membutuhkan skill dan teknik penguasaan bola yang matang”. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap pemain akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan taktik bertahan maupun taktik menyerang dalam bermain futsal.

Sama seperti halnya sepakbola, teknik dasar olahraga futsal meliputi *passing-controlling, dribbling, shooting, heading, dan tackling*. Namun teknik yang dominan digunakan dalam bermain adalah *passing-controlling, dribbling, dan shooting* dengan tidak mengabaikan beberapa teknik lainnya. Penguasaan bola merupakan penguasaan dasar terpenting yang harus dikuasai pemain. John D. Tenang (2008, hlm. 68) menjelaskan bahwa: “Penguasaan bola merupakan kemampuan dasar dan terpenting yang harus dikuasai pemain.” Kemudian Murhananto (2006, hlm. 8) dijelaskan bahwa: “Saat bermain futsal maka seorang pemain harus dapat menguasai bola. Baik dalam keadaan bergerak di tempat maupun dalam keadaan bergerak ke segala arah”. Lebih lanjut John D. Tenang (2008, hlm. 69) menjelaskan bahwa: “Mayoritas penguasaan bola dalam futsal adalah kombinasi satu atau dua kali sentuhan antara pemain dengan rekan satu tim”. Mengenai penguasaan teknik dasar permainan futsal John D. Tenang (2008, hlm. 69) mengemukakan bahwa:

Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*)

Sedangkan Pelatih Tim Futsal Indonesia Lhaksana, dkk (2005, hlm. 8) dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*)
- 2) Teknik dasar menahan bola (*control*)
- 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)
- 4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

5) Teknik dasar menembak (*shooting*)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar permainan futsal merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai antara lain sebagai berikut: 1) teknik mengumpan bola, 2) teknik menahan atau mengontrol bola, 3) teknik menggiring bola, 4) teknik menembak kegawang dan 5) teknik menyundul bola.

2.2 Pengertian Kemampuan Kondisi Fisik

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Setiawan (1992, hlm. 110) menjelaskan lebih lanjut bahwa :

Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya. Oleh karena itu peranan kondisi fisik sangatlah diperlukan dalam olahraga.

Kondisi fisik yang prima maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan,

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, maka hal ini memperjelas bahwa kondisi fisik sangat berperan dalam semua cabang olahraga.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet dalam cabang olahraga tertentu. Atlet yang memiliki kualitas fisik yang baik maka kualitas gerak atau keterampilan motoriknya cenderung baik pula. Pertimbangan kondisi fisik itu harus dikembangkan didasarkan pada karakteristik cabang olahraga yang digelutinya, sebab pada suatu cabang olahraga tertentu mungkin memerlukan komponen kondisi fisik secara keseluruhan, sedangkan pada cabang lain mungkin hanya sebagian saja. Jadi masalah peran komponen kondisi fisik ini bersifat relatif, karena bergantung pada karakteristik cabang olahraganya. Hal ini dijelaskan Harsono (1988, hlm. 153) sebagai berikut:

Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Oleh karena itu dalam proses pelatihan suatu cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik tanpa menyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental para atlet. Sajoto (1988, hlm. 16) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik merupakan kondisi yang paling mendasar dalam upaya pemberdayaan aspek-aspek lainnya.

Kualitas kondisi fisik menggambarkan kemampuan kerja dari komponen-komponen fisik yang lazim disebut dengan kebugaran jasmani. Giriwijoyo (1992, hlm. 15) menjelaskan bahwa:

Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain: untuk dapat

melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu sesuai dengan tugas fisik itu.

Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tertentu harus dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaannya. Seorang atlet memerlukan kebugaran jasmani yang tentunya berbeda sekali tingkatnya dengan seorang individu biasa. Jadi dalam memperhitungkan kebugaran jasmani itu harus sesuai dengan sumber daya orang yang bersangkutan dan tidak boleh dihubungkan dengan daya yang ada pada orang lain.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, atlet harus memiliki kondisi fisik yang memadai sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dipilih oleh atlet yang bersangkutan. Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Sebagai langkah awal untuk menunjang kemampuan teknik dibutuhkan fisik yang prima. Sajoto (1990, hlm.16) menguraikan kondisi fisik tersebut menjadi 10 komponen yang terdiri dari :

- 1) Kekuatan (*Strenght*)
- 2) Daya tahan (*Endurance*)
- 3) Daya ledak (*Muscular power*)
- 4) Kecepatan (*Speed*)
- 5) Daya lentur (*Flexibility*)
- 6) Keseimbangan (*Balance*)
- 7) Koordinasi (*Coordination*)
- 8) Kelincahan (*Agility*)
- 9) Ketepatan (*Accuration*)
- 10) Reaksi (*Reaction*)

Dari kesepuluh komponen tersebut, adapun unsur-unsur pokok komponen kondisi fisik dasar dan pengembangannya yang perlu dilatih menurut Satriya, dkk (2007, hlm. 61) adalah :

- 1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk

mengembangkan kekuatan yaitu melalui bentuk latihan tahanan (*resistant exercise*), tahanan bisa dari tubuh (*external resistance*) juga bisa dari dalam tubuh (*internal resistance*). Menurut Rink (1985) yang dikutip oleh Harsono (1988, hlm. 178) “*muscle strength is the force exerted by the muscle groups the body in one maximal contraction*”, artinya kekuatan otot adalah gaya yang diberikan oleh kelompok otot tubuh dalam satu kontraksi maksimal, ada beberapa jenis kekuatan dalam dunia kepelatihan yang harus diketahui oleh seorang pelatih, sebagai berikut :

- a) Kekuatan maksimal (*maximum strength*)
- b) Kekuatan yang cepat (*speed strength* atau *power*)
- c) Daya tahan kekuatan (*muscle endurance*)

2) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan, kita mengacu pada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak sendinya. Menurut Harsono (1988) mengemukakan pendapatnya bahwa:

fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament disekitar sendi.

Dengan demikian orang yang *fleksibel* adalah orang yang mempunyai otot-otot yang *elastis*. Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan diatas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi. Ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan. Harsono (2001, hlm. 16) menyebutkan :

- a) Peregangan dinamis
- b) Peregangan statis
- c) Peregangan pasif

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

d) Peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau Peregangan kontraksi-rileksasi

3) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2001), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Kecepatan di bagi dalam tiga jenis kecepatan yaitu kecepatan reaksi, kecepatan maksimal yang siklis (Daya akselerasi dan Kecepatan maksimal), dan kecepatan maksimal yang asiklis (*Agility* dan *quickness*).

Dalam olahraga, kecepatan dapat dikembangkan melalui metode latihan kecepatan yaitu:

a) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan gerak maksimal yang sejenis atau siklis dengan waktu singkat dan jarak yang pendek. Bentuk latihannya : *Sprint* 30 meter, *ABC Run*, dan *Akselerasi* 20-40 meter.

b) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan gerak berubah arah atau *asiklis* dan keseimbangan dengan waktu singkat dan jarak pendek. Bentuk latihan kelincahan seperti *zig-zag run*, *boomerang run*, *shuttle run*, *hexagon/dot drill*, *dik's letter* dan *obstacle run*.

c) Aksi-reaksi (*Quickness*)

Aksi reaksi atau *quickness* adalah kemampuan melaksanakan gerak yang dipola berdasarkan aksi reaksi dengan waktu singkat dan jarak pendek. Bentuk latihannya seperti kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau aksi-reaksi, reaksi optik-akustik-taktil (seperti: gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi, baik dengan stimulus atau tanpa stimulus).

4) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas atau kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

(berarti), disertai dengan pemulihan yang cepat. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respiration-cardio-vasculair endurance*, yakni daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. Daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Adapun tahapan daya tahan yaitu:

- a) *Aerobic Fondation* (dasar aerobik)
- b) *Aerobic Development* (pengembangan aerobik)
- c) *Anaerobic Threshold* (ambang anaerobik)
- d) *Anaerobic Endurance Laktacid* (daya tahan anaerobik laktasid)
- e) *Anaerobic Endurance Alaktacid* (daya tahan anaerobik alaktasid)

Kemampuan fisik harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik yang sempurna seperti dalam olahraga permainan dan olahraga pertandingan baik perorangan maupun untuk regu. Berdasarkan keterangan di atas dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh erat dengan penampilan teknik dan taktik seorang atlet.

2.3 Pengertian Kecepatan

Dalam cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang penting. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang olahraga seperti Futsal. Menurut Dikdik Z,S, dkk (2019, hlm. 102) Kecepatan gerak dalam bentuk *speed* dinamakan juga dengan kecepatan gerak maksimal siklis yang mengandung makna bahwa gerakan yang terjadi adalah gerakan yang rangkaianannya selalu konsisten sama/sejenis dari awal gerakan sampai akhir gerakan tidak mengalami perubahan. Kecepatan gerak dalam bentuk *speed* dapat diukur dengan berlari cepat dalam jarak pendek.

Menurut Harsono (2001 hlm. 216) mengemukakan pendapatnya bahwa:

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Sedangkan menurut Suharno HP (1992 hlm..30) :

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya”. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan sesingkat-singkatnya. Sajoto (1995, hlm. 8). Dengan demikian, kecepatan harus dilakukan dengan kecepatan penuh, tanpa menyimpan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang singkat.

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah: kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin. (Moeloek, 1984, hlm. 7-8).

Dalam perkembangan olahraga prestasi saat ini, kecepatan seorang atlet sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut atau pun kelompoknya. Kita semua mengetahui bagaimana kecepatan seorang Lionel Messi yang bisa mengobrak-abrik pertahanan lawan-lawannya untuk membawa kemenangan bagi timnya, Barcelona. Tidak lupa juga bagaimana kecepatan dan *skill* seorang Cristiano Ronaldo, sehingga dibeli oleh klub terkaya di dunia, Real Madrid. Dan menjadi pemain mahal sejagad sampai saat ini. Oleh karena itu, kecepatan sangat berpengaruh terhadap prestasi pribadi atlet atau pun kelompok/timnya.

Menurut Dick (1989) dikutip oleh Satriya, dkk. (2007, hlm. 73) menjelaskan 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.

Sedangkan Bloomfield yang dikutip Satriya, dkk (2007, hlm. 73) menjelaskan bahwa : Kecepatan gerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak

(gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. Batasan ini mengacu pada kecepatan maksimal yang siklis atau kecepatan maksimal yang asiklis (Bloomfield, Ackland, dan Elliot, 1994)

Dari penjelasan diatas, kita dapat mengetahui bahwa kecepatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan otot kita dalam berkontraksi. Untuk meningkatkan kecepatan, selain melatih kecepatan, kita juga harus melatih otot kita agar dapat berkontraksi lebih baik dan lebih cepat.

Berdasarkan hasil penelitian (P.L.Pesurnay dari Zimmerman,2006) mengemukakan bahwa:

Kecepatan adalah suatu komponen kemampuan fisik yang peningkatannya sangat sulit. Peningkatan hasil latihan yang eksklusif hanya meningkat 10%. Mengingat sangat sulitnya memecahkan rekor sprint 100 m.

Upaya pelatih yang bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan adalah dengan meningkatkan kemampuan daya tahannya melalui latihan daya tahan *anaerob* dan latihan kekuatan melalui latihan kekuatan yang cepat(speed strenght/power) Zafar Sidiq (buku Pelatihan kondisi fisik , 2019, hlm.117)

Jadi apabila berlatih untuk meningkatkan kecepatan, atlet harus dilatih kemampuan daya tahannya, dan latihan kekuatan. dan tidak hanya semata-mata berlatih kecepatan saja.

Adapun syarat melakukan latihan-latihan kecepatan gerak menurut Zafar Sidik(buku pelatihan kondisi fisik,2019,hlm.100-101) yaitu :

1. Latihan kecepatan gerak harus dilakukan dengan usaha maksimal (100% *maximum effort*), sehingga berlangsung dalam tempo yang sangat cepat dan singkat.
2. Jarak tempuh kurang dari 50 m (60 m bagi *atlet* sangat terlatih dan elit)
3. Waktu tempuh < dari 6''- (8'')

Catatan : poin 2 dan 3 menunjukkan sumber energi yang menyebabkan dan mengharuskan gerakan tersebut berlangsung dalam jarak tempuh yang tidak terlalu jauh dan dalam waktu yang sangat singkat.

4. Dapat dilakukan dalam jumlah pengulangan (*repetisi*) yang cukup banyak sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga untuk kemampuan kecepatan gerak masing-masing.
5. Latihan kecepatan gerak membutuhkan istirahat yang relatif cukup lama, bijaksana, dan bervariasi diantara pengulangan(*repetisi*) karena alasan – alasan :
 - a. Yang menjadi lelah bukan otot semata tetapi juga sistem persarafan yang mengganggu dan menghambat kualitas koordinasi gerak.
 - b. Memperhatikan sumber energi yang akan membentuk kembali sumber energi tersebut (*anaerobik/ATP*).

Terdapat 6 wilayah yang dapat meningkatkan kecepatan menurut Dick (1989), dikutip oleh Satriya, dkk (2007, hlm. 75) antara lain :

- a. Melatih reaksi dengan sinyal.
- b. Mempercepat kapasitas gerak.
- c. Kapasitas untuk mengatur keseimbangan.
- d. Meningkatkan prestasi dari kecepatan maksimum.
- e. kapasitas mempertahankan kecepatan maksimum.
- f. Kapasitas akhir dari pengaruh faktor daya tahan pada kecepatan.

Sedangkan Bompa (1983) dikutip oleh Harsono (1988, hlm. 218) berpendapat bahwa ada 6 faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu :

- a. Keturunan (*heredity*) dan *natural talent*. Akan tetapi Fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun secara *inherent* lamban, kalau dia berlatih dengan “*maximal effectivitas*”, dia akan bisa lebih cepat daripada orang yang memiliki potensi lebih besar tetapi belum memobilisasinya.
- b. Waktu reaksi.
- c. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) *eksternal* seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin dan sebagainya), dan lawan.

- d. Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari dan sebagainya.
- e. Kosentrasi dan semangat. Harre (1983) juga berpendapat bahwa “*willpower and strong concentration important factors for the achievement of high speed*”.
- f. Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki dan pinggul.

Menurut (Harsono, 1988, hlm. 218) “Latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada program latihan setelah atlet memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang cukup. Dalam penjelasan dan teori-teori diatas bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga prestasi apalagi dalam olahraga futsal, kecepatan sangat dibutuhkan karena Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesempatan untuk membuat kesalahan. Lhaksana (2011, hlm. 15) mengatakan bahwa:

karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal.

Suatu jarak lari 100 meter atau lebih tidak dianjurkan untuk mengukur kecepatan gerak karena adanya keterlibatan komponen lain, yaitu daya tahan kecepatan (*Speed Endurance*). Namun, agar pengukuran kecepatan gerak lebih *valid* lagi harus diukur dengan kisaran jarak 20-40 meter. Hal ini karena dengan jarak demikian faktor kecepatan murni dapat diukur dengan baik.

2.4 Pengertian Metode latihan

Untuk mempercepat peningkatan prestasi yang tinggi diperlukan proses latihan yang baik, karena kualitas kemampuan atlet ditentukan oleh baik tidaknya proses latihan. Latihan sendiri merupakan cara dimana atlet belajar memahami kemampuan dirinya. Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara *sistematis*, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

teratur.

Latihan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan keterampilan yaitu : fisik, teknik, taktik dan mental seorang atlet. Dapatlah dikemukakan definisi latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan bahwa: “Latihan atau *Training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah bebannya kian bertambah”.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil *atlet* akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Menurut Bumpa (1994, hlm. 167) bahwa:

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.

Kemudian Giriwijoyo (1992, hlm. 78) mengemukakan bahwa:

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek kemampuan keterampilannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari suatu kegiatan, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban/tugas untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, seorang atlet harus memberdayakan diri melalui suatu kegiatan yang terencana dan terarah. Disamping itu prinsip latihan juga penting menjadi pedoman bagi siapapun yang ingin meningkatkan prestasi olahraga terutama bagi seorang pelatih. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkat.

Latihan merupakan cara untuk memperbaiki segala kekurangan yang ada dalam diri atlet dan meningkatkan kemampuannya menjadi maksimal. Untuk melaksanakan suatu latihan harus diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan prestasi menuju puncak, mempertahankan prestasi puncak lebih lama, dan memperlambat mundurnya prestasi.

Untuk mencapai tujuan latihan, ada empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental, sesuai dengan tujuannya maka urutan penekanan latihan pembentukan kondisi fisik. Berikut ini adalah unsur-unsur yang harus ditingkatkan dan dikembangkan oleh seorang pelatih dalam menciptakan program latihan yang bagus adalah, menurut Permatasari (2012, hlm. 35) yang dikutip dari Sumber:

1. Kekuatan (*Strenght*)
2. Kecepatan (*Speed*)
3. Daya tahan (*Endurance*)
4. Kelincahan (*Agility*)
5. Kelenturan (*Flexibility*)
6. Ketepatan (*Accuration*)
7. Keseimbangan (*Balance*)
8. Koordinasi (*Coordination*)
9. Pembentukan Teknik (*Technical Build Up*)
10. Pembentukan Taktik (*Tactical Build Up*)
11. Pembentukan Mental (*Mental Build Up*)
12. Pembentukan Kematangan Juara

Berdasarkan pada definisi metode dan latihan, maka yang dimaksud dengan metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan melalui proses yang sistematis dan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau tugasnya.

Aktivitas yang dilakukan merupakan aktivitas olahraga, maka metode
Hasri Nur Andini, 2020
**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE
BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

latihan yang digunakan merupakan metode yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Berkaitan dengan hal ini Ozolin yang dikutip oleh Harsono (1988, hlm. 110) menjelaskan bahwa:

Aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik terhadap latihan, maka latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut, misalnya pemain voli melakukan latihan-latihan yang khas untuk meningkatkan keterampilan bermain voli, b) melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut, misalnya latihan-latihan fisik yang khas untuk cabang olahraga tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan suatu metode latihan berkaitan langsung dengan aspek-aspek latihan yang akan dikembangkan, seperti aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Contoh – contoh metode latihan antara lain :

1. Daya tahan : metode latihan yang digunakan adalah fartlek dan interval training.
2. Kelentukan dan kelenturan : metode latihan yang digunakan adalah peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, peregangan PNF (proprioceptive neuro muscular facilitation).
3. Kelincahan : metode yang digunakan adalah lari bolak balik, lari zig zag, halang rintang, hexagonal dan lain-lain.
4. Kecepatan : metode yang dilakukan adalah *interval sprint*, *lari akselerasi*, *uphill*, *downhill*.
5. Kekuatan, *power*, dan daya tahan : metode yang dilakukan adalah latihan ketahanan (*resistance exercise*) atau sekarang lebih dikenal dengan dengan 22 nama *weight training*, dimana kita harus mendorong, mengangkat, atau menarik suatu beban, metode *hypertrophy*

Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, maka haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara menyeluruh. Beberapa prinsip-prinsip latihan yang mendasar dan sangat diperlukan untuk diketahui dan dimengerti oleh para pelatih. Beberapa prinsip latihan berdasarkan

kajian *fisiologik, psikologik dan pedagogik* yang dikutip oleh Satriya, dkk (2007, hlm. 29) yaitu :

1. Prinsip latihan berdasarkan *fisiologik* terdiri dari :

- Prinsip *over load*
- Prinsip *specificity*
- Prinsip *reversibility*

2. Prinsip latihan berdasarkan *psikologik* terdiri dari :

- Prinsip Partisipasi aktif/sungguh-sungguh
- Prinsip kesadaran (*awareness*)
- Prinsip variasi (*variety*)
- Prinsip istirahat mental (*psychological rest*)

3. Prinsip latihan berdasarkan *pedagogik* terdiri dari :

- Prinsip perencanaan dan penggunaan
- Prinsip pertahapan
- Prinsip presentasi visual

Adapun yang termasuk dalam prinsip-prinsip latihan yaitu: *multilateral, overload, spesifikasi, reversibility, individualisasi, variasi* latihan, partisipasi aktif, kesadaran, dan model. Semua prinsip tersebut harus diterapkan dalam proses latihan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Sesuai dengan tujuan latihan yaitu untuk terjadinya perubahan tersebut ke arah yang lebih baik, maka latihan yang dilakukan atlet harus *efektif* dan *efisien*. Menurut Bompa (1994, hlm. 75) yang dikutip Permatasari (2012, hlm. 37) mengemukakan:

Latihan yang *efektif* dan *efisien* serta berkualitas ialah latihan yang memperhatikan terhadap norma-norma latihan atau komponen-komponen latihan. Norma-norma latihan tersebut adalah 1). Volume latihan, 2). Intensitas latihan, 3). Istirahat latihan, 4). Densitas latihan.

Berikut ini penjelasan mengenai norma-norma pembebanan yang diberikan dalam suatu program latihan :

1. *Volume* latihan

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

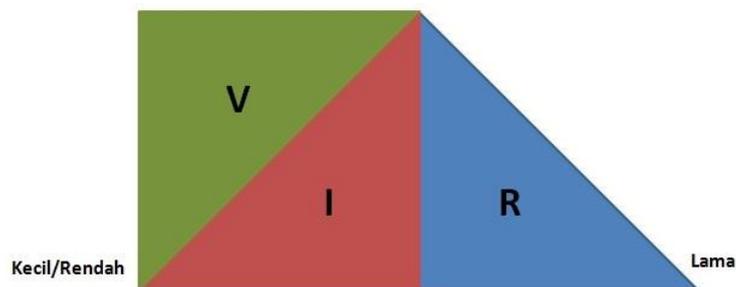
Volume latihan adalah jumlah atau kuantitas materi yang harus dilakukan dalam satu unit latihan. *Volume* latihan bisa berupa lamanya waktu latihan (menit, jam), beratnya beban yang harus diangkat (*kg*, *kw*), jauhnya jarak yang harus ditempuh atau diselesaikan (*meter*, *km*), banyaknya pengulangan gerak yang harus dilakukan (*repetisi*, *set*)

2. *Intensitas* latihan

Intensitas latihan merupakan komponen yang tidak kalah dengan *volume* latihan, *intensitas* latihan biasanya dihubungkan dengan tingkat *kualitatif* kerja yang harus dicapai dalam satu satuan waktu latihan.

3. Istirahat latihan

Istirahat latihan adalah waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan diantara dua ransangan latihan. Istirahat yang cukup maka akan terjadi pulih asal dan regenerasi yang cukup setelah latihan dan pertandingan, ini merupakan faktor yang penting yang dapat mempertinggi pemuncakan. Pengaturan norma latihan yaitu bisa dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.1 Norma Latihan

(Sumber : Dikdik,2015)

Keterangan : $V = volume$
 $I = intensitas$
 $R = rest/istirahat$

Gambar 2.1 diatas menjelaskan bahwa :

1. Jika *volume* latihan besar, *intensitas* latihan lebih rendah, maka istirahat singkat.
2. Jika *volume* latihan kecil, *intensitas* latihan lebih tinggi, maka istirahat panjang.

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

3. Jika *volume* latihan sedang, *intensitas* latihan lebih tinggi, maka istirahat panjang.

4. *Densitas* latihan

Densitas latihan adalah sejumlah rangsangan per satuan waktu. *Densitas* berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan, atau dengan kata lain *densitas* latihan adalah kekerapan latihan.

Menurut Harre (1981) dan Herbreger (1977) yang dikutip Permatasari (2012, hlm. 39) “menyarankan untuk pemberian rangsangan latihan berikutnya berpatokan pada denyut jantung apabila denyut jantung sudah menurun sampai antara 120-140 kali/menit maka rangsangan latihan berikutnya sudah dapat diberikan”. Sedangkan Menurut Bompa (1999, hlm.. 75) mengemukakan:

Latihan yang *efektif* dan *efesien* serta berkualitas ialah latihan yang memperhatikan terhadap norma-norma latihan atau komponen-komponen latihan. Norma-norma latihan tersebut adalah 1). *Volume* latihan, 2). *Intensitas* latihan, 3). *Istirahat* latihan, 4). *Densitas* latihan.

Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkat. Latihan sendiri merupakan cara dimana atlet belajar memahami kemampuan dirinya dalam memperbaiki segala kekurangannya untuk meningkatkannya menjadi maksimal. Untuk melaksanakan latihan yang berkualitas harus diperlukan metode latihan yang cocok untuk mencapai tujuan dari latihan itu sendiri . Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan prestasi menuju puncak, mempertahankan prestasi puncak lebih lama, dan memperlambat mundurnya prestasi.

2.5 Metode Latihan *Interval*

Latihan *interval* adalah latihan yang diselingi antara pemberian beban latihan dengan waktu istirahat. Dalam latihan *interval* bisa dilakukan dengan intensitas tinggi maupun intensitas rendah tergantung dari kebutuhan kondisi fisik yang di inginkan (Agus. H, 2010 : 41). Menurut Harsono (2001, hlm.10) *interval*

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya lari-istirahat-lari lagi-istirahat-lari lagi-istirahat dst.

Sedangkan menurut Steven M. Cohen (2008) menyatakan bahwa:

latihan *interval* intensitas tinggi dapat didefinisikan sebagai bentuk lomba-lomba atau gerakan pendek pada latihan yang dilakukan secara intense dan *interval* pada latihan *intensitas* rendah sebagai *recovery* dari *interval* tersebut

Latihan *Interval* merupakan program latihan yang terdiri dari periode pengulangan kerja yang diselengi oleh periode istirahat (Fox,E.L, 1984; Smith,N.J, 1983), atau merupakan serangkaian latihan yang diulang-ulang dan diselengi dengan periode istirahat. Latihan ringan biasanya dilakukan pada periode istirahat ini (Fox, Bowers & Foss, 1984; Fox & Mathews, 1981).

Jadi, *Interval training* adalah serangkaian acara latihan fisik yang diulang-ulang yang diseleng dengan periode-periode pemulihan. Latihan fisik ringan biasanya mengisi periode pemulihannya.

Menurut R. Soekarman (1987 hlm.78).Ada beberapa istilah khusus dalam pelatihan *interval* yang harus dipahami dengan sebaik-baiknya.

1. *Work Interval*/Interval Kerja

Bagian dari program pelatihan interval yang terdiri atas kegiatan dengan intensitas tinggi, misalnya lari 220 yard dengan waktu yang telah ditentukan.

2. *Relief Interval*/Interval Pemulihan

Waktu antar *interval-interval* kerja serta antara set-set. *Interval* pemulihan dapat terdiri atas :

1. kegiatan ringan seperti misalnya berjalan (disebut pemulihan dengan istirahat atau *Rest relief*);
2. latihan fisik ringan sampai sedang seperti misalnya jogging (disebut pemulihan dengan kegiatan atau *Work relief*).

3. gabungan 1 dan 2.

Interval pemulihan biasanya dinyatakan dalam hubungan dengan rasio pemulihan dengan kerja dan dapat dinyatakan sebagai berikut: 1:½, 1:1, 1:2 atau 1:3. Rasio 1: ½ mengisyaratkan bahwa waktu *interval* pemulihannya sama dengan setengah waktu interval kerja; 1:1 menunjukkan bahwa *interval* kerja dan *interval* pemulihan sama; 1:2 menunjukkan bahwa interval pemulihan 2 kali lebih lama daripada interval kerja, dst. Dengan *interval-interval* kerja yang lebih lama, suatu rasio kerja pemulihan 1: ½ atau 1:1 biasanya yang disarankan; pada *interval-interval* dengan jangka waktu menengah/sedang, *rasionya* adalah 1:2, dan pada kerja yang memakan waktu lebih pendek, *rasionya* 1:3 karena intensitasnya yang tinggi.

2.6 Metode Latihan Pyramid

Menurut (Harsono, 1988:198) Latihan *pyramid* merupakan latihan yang dimulai dari beban ringan, kemudian pada set berikutnya semakin lama semakin berat beban latihannya. Dalam dunia olahraga *sistem Piramida* adalah suatu konsep pengembangan menyeluruh untuk membantu mencapai prestasi atlet ke arah spesialisasi. Menurut Dikdik, (2008, Hlm.35) mengatakan “*sistem piramida* adalah bentuk latihan yang dimulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi”.

Menurut Wirhed dalam Masneno (2013, Hlm.35), metode yang paling cepat meningkatkan kekuatan otot adalah sistem *pyramid*. Begitupun hasil penelitian Arhesa (2012,Hlm.61) bahwa metode latihan *pyramid* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hipertrofi otot pada otot lengan dan paha.

Maka dapat disimpulkan metode latihan *pyramid* adalah metode yang dilakukan dari beban ringan dengan intensitas tinggi ataupun sebaliknya.

Menurut Arhesa (2012,Hlm.61) Latihan *pyramid* menggunakan tiga pendekatan, yaitu piramida naik, piramida terbalik, dan piramida segitiga.

1. Piramida Naik (*Ascending Pyramid*)

Seperti piramida umumnya yang makin lancip ke atas, latihan piramida naik juga demikian. Latihan ini dilakukan dengan meningkatkan beban dan mengurangi rep pada tiap set yang bisa anda pahami lewat ilustrasi berikut.

Set 1 – Beban ringan: 12-16 reps

Set 2 – Beban ringan/menengah: 10-12 reps

Set 3 – Beban menengah: 8-10 reps

Set 4 – Beban berat: 4-6 reps

Memulai latihan menggunakan beban yang ringan dalam latihan piramida berarti memberi waktu bagi persendian anda untuk melakukan pemanasan sehingga tubuh anda akan lebih siap terhadap beban yang lebih berat—yang umumnya terjadi pada puncak latihan piramida. Metode latihan yang satu ini sangat baik untuk meningkatkan daya tahan otot.

2. Piramida Terbalik (*Reverse Pyramid*)

Berkebalikan dengan latihan piramida naik, piramida terbalik memanfaatkan beban paling berat terlebih dulu dengan repetisi minimal, lalu setelahnya menurunkan berat beban sembari meningkatkan repetisi tiap setnya. Contohnya bisa dilihat di bawah ini.

Set 1 – Beban berat: 4-6 reps

Set 2 – Beban menengah: 8-10 reps

Set 3 – Beban ringan/menengah: 10-12 reps

Set 4 – Beban ringan: 12-16 reps

Bila anda menginginkan peningkatan ukuran otot yang optimal, latihan piramid terbaliklah yang pas untuk anda. Dengan lebih sering mencapai *muscle failure*, tubuh anda akan lebih mudah mengalami keadaan hipertrofi yang sanggup memaksimalkan pembentukan otot. Metode ini juga menjamin otot anda mengalami “penyiksaan” lewat volume dan intensitas yang tinggi. Kekurangannya, set pemanasan tidak termasuk ke dalam piramida terbalik ini.

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

3. Piramida Segitiga (*Triangle Pyramid*)

Piramida segitiga merupakan perpaduan dari piramida naik dan piramida terbalik. Pada metode ini, anda memasukkan beberapa set pemanasan dengan skema piramida naik yang dilakukan tanpa boleh mencapai *muscle failure*. Setelah mencapai beban terberat, anda lalu menggunakan skema piramida terbalik yang dilakukan sampai mencapai *muscle failure*. Ilustrasinya adalah sebagai berikut.

Set 1 – Beban ringan: 12-16 rep

Set 2 – Beban ringan/menengah: 10-12 reps

Set 3 – Beban menengah: 8-10 reps

Set 4 – Beban berat: 4-6 reps

Set 5 – Beban menengah: 8-10 reps

Set 6 – Beban ringan/menengah: 10-12 reps

Set 7 – Beban ringan: 12-16 reps

2.7 Pengertian Pola Latihan Resistance Band Ladder Drills

Pada hakikatnya *Resistance Bands Ladder Drills* adalah suatu bentuk atau pola pelatihan yang memanfaatkan tahanan atau *resistance* berupa karet yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan pada *ladder drills* sehingga berbagai macam komponen fisik dapat dilatih dengan memanfaatkan pola pelatihan ini, *ladder drills* atau lebih dikenal dengan *ladder agility* mungkin salah satu bagian peralatan terbaik dari pelatihan fungsional yang tersedia. *Ladder agility* memungkinkan digunakan dalam melakukan pemanasan yang dinamis yang dapat menekankan sejumlah komponen fisik. *Agility ladder* dapat digunakan untuk mengembangkan keseimbangan, kecepatan kaki, *koordinasi*, atau kekuatan *konsentris*. Sebagaimana yang diuraikan oleh Boyle (2004, hlm.. 22) yang mengemukakan bahwa:

The agility ladder may be one of the best pieces of functional training equipment available. The agility ladder allows a dynamic warm up that can emphasize any number of components. The agility ladder can be used to develop balance, foot speed, coordination, or concentric strength. Until the

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

advent of the agility ladder, there was not a good way to work on foot speed. The agility ladders provides benefits to both the muscular system and the neuromuscular system while increasing muscle temperature.

Demikian juga pendapat yang dikemukakan oleh Santana (2016, hlm.. 169) yang mengemukakan bahwa:

The functional strength exercises in the following programs develop strength in general movement patterns associated with various sport drills. They build the strength to improve your sport-specific training using ladder drills....

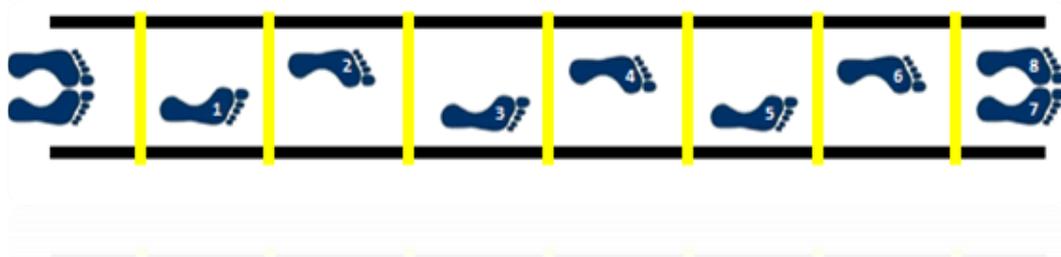
Latihan secara pengkhususan biasanya disesuaikan dengan cakupan yang diinginkan ketika latihan kekuatan secara khusus dikembangkan, penggunaan *resistance band* merupakan bagian dari latihan secara *fungsiional*, sebagaimana pendapat dari Santana (2016, Hlm. 3) yang mengemukakan bahwa:

Sport-specific training includes many exercises that are appropriate during the later phase of training when specific strength is developed. It attempts to rehearse the sport skill with some light resistance. Examples of sport-specific drills include resisted running with a band...

Oleh karena itu, pola pelatihan *Resistance Band Ladder Drills* merupakan cara terbaik untuk digunakan dalam proses penelitian ini dikarenakan akan mencakup beberapa komponen fisik yang diinginkan.

2.8 Bentuk-bentuk Latihan *Resistance Band Ladder Drills*

1. *one in*



Gambar 2.2 *One in*

(Sumber : Asep Sumpena)

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Cara pelaksanaan :

Setiap langkah tanpa diikuti dengan lompatan, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja(bantalan Kaki), dilakukan dengan gerakan yang cepat.

2. *Ankle Bounce*



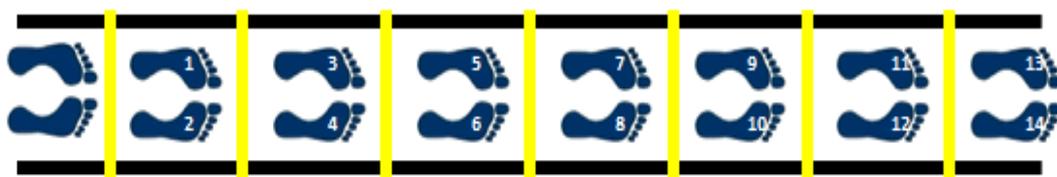
Gambar 2.3 *Ankle Bounce*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Gerakan diawali dengan kedua tungkai rapat, diikuti gerakan melompat kearah depan dengan ketentuan kedua lutut tidak ditekuk serta tungkai diusahakan dalam posisi lurus, gerakan lompat berporos atau terfokus pada anklenya,tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja (Bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan lengan digunakan untuk membantu tenaga dalam melompat.

3. *Quick Feet Forward*



Gambar 2.4 *Quick Feet Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Setiap langkah kaki dilakukan dengan cepat, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

(bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan lengan seperti halnya mengayun dalam berlari

4. *Quick Feet Backward*



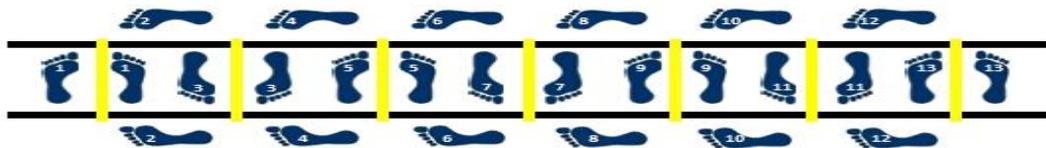
Gambar 2.5 *Quick Feet Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Setiap langkah kaki dilakukan dengan cepat, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja (bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan lengan seperti halnya mengayun dalam berlari

5. *Turn Out Backward*



Gambar 2.6 *Turn Out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi salah satu kaki berada didepan kaki yang lainnya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan,gerakan selanjutnya dengan melompat rendah(low bounce) kearah belakang kedua kaki berada diluar ledder dikedua sisi yang berbeda, dilanjutkan dengan gerakan melompat kembali kearah belakang keposisi awal tetapi dengan berganti posisi kaki didepannya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepandan dilanjutkan gerakan melompat kembali kedua kaki berada diluar ledder dikedua sisi yang berbeda, begitu seterusnya melanjutkan gerakan yang selanjutnya. Gerakan perpindahan kaki sampai terbentuk rotasi dibagian

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

panggul kearah kanan dan kiri sesuai dengan arah gerakan kaki. Gerakan lengan tidak kaku dan mengikuti gerakan tungkai.

6. *Turn out Forward*



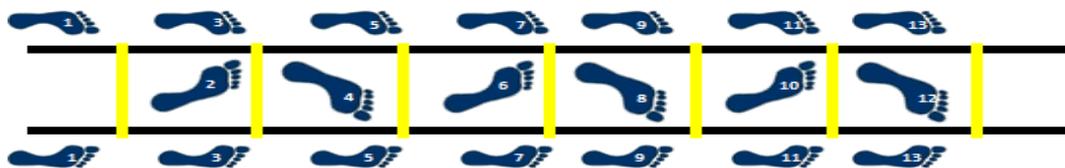
Gambar 2.7 *Turn Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi salah satu kaki berada didepan kaki yang lainnya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan,gerakan selanjutnya dengan melompat rendah(*low bounce*) kearah belakang kedua kaki berada diluar *ledger* dikedua sisi yang berbeda, dilanjutkan dengan gerakan melompat kembali kearah belakang keposisi awal tetapi dengan berganti posisi kaki didepannya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepandan dilanjutkan gerakan melompat kembali kedua kaki berada diluar *ledger* dikedua sisi yang berbeda, begitu seterusnya melanjutkan gerakan yang selanjutnya. Gerakan perpindahan kaki sampai terbentuk rotasi dibagian panggul kearah kanan dan kiri sesuai dengan arah gerakan kaki. Gerakan lengan tidak kaku dan mengikuti gerakan tungkai.

7. *1 Foot Turn Out Forward*



Gambar 2.8 *1 Foot Turn Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

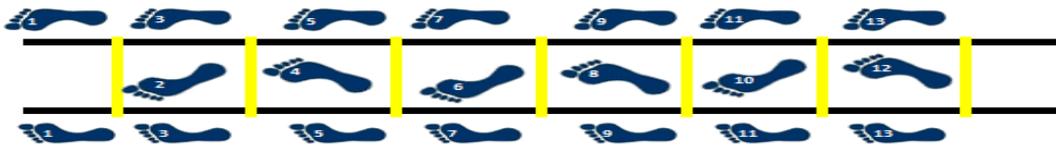
Cara Pelaksanaan :

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Posisi badan menghadap ke arah *ladder* dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih depan dari kedua kaki yang berada disamping tadi dan diikuti gerakan panggul sedikit memutar, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang. Selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

8. *1 Foot Turn Out Backward*



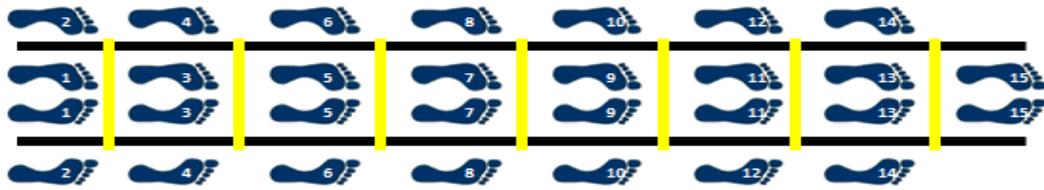
Gambar 2.9 *1 Foot Turn Out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap ke arah *ladder* dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih depan dari kedua kaki yang berada disamping tadi dan diikuti gerakan panggul sedikit memutar, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang. Selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

9. 2 Foot Hop Scotch Forward



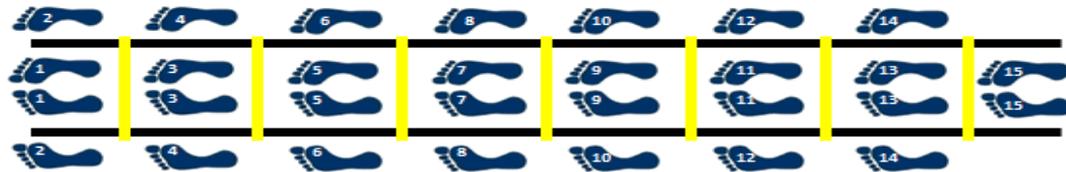
Gambar 2.10 2 Foot Hop Scotch Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan

Posisi badan menghadap kearah *ladder*, dengan posisi kedua kaki berada didalam *ladder* dalam 1 kotak yang sama, kemudian dilanjutkan gerakan melompat ditempat dan menempatkan kedua kaki berada diluar *ladder* dengan dua sisi yang berbeda, kemudian dilanjutkan kembali dengan gerakan melompat secara bersama-sama kedua kaki masuk kembali kedalam kotak yang berbeda yang berada posisi didepan kotak sebelumnya, begitupun seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

10. 2 Foot Hop Scotch backward



Gambar 2.11 2 Foot Hop Scotch backward

(Sumber : Asep Sumpena)

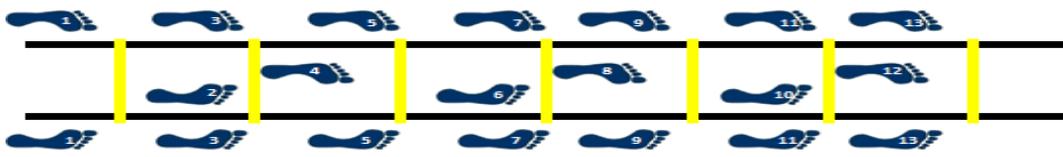
Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kearah *ladder*, dengan posisi kedua kaki berada didalam *ladder* dalam 1 kotak yang sama, kemudian dilanjutkan gerakan melompat ditempat dan menempatkan kedua kaki berada diluar *ladder* dengan dua sisi yang berbeda, kemudian dilanjutkan kembali dengan gerakan melompat secara bersama-sama kedua kaki masuk kembali kedalam kotak yang berbeda yang berada posisi didepan kotak sebelumnya, begitupun seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

11. 1 Foot Hop Scotch Forward



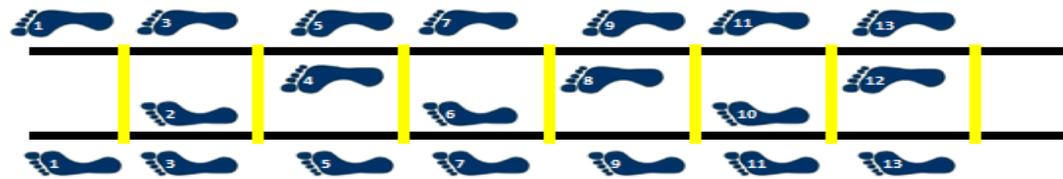
Gambar 2.12 1 Foot Hop Scotch Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap ke arah *ladder* dengan posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam *ladder* dengan posisi lebih depan dari kedua kaki yang berada disamping tadi, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang, selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

12. 1 Foot Hop Scotch backward



Gambar 2.13 1 Foot Hop Scotch Backward

(Sumber : Asep Sumpena)

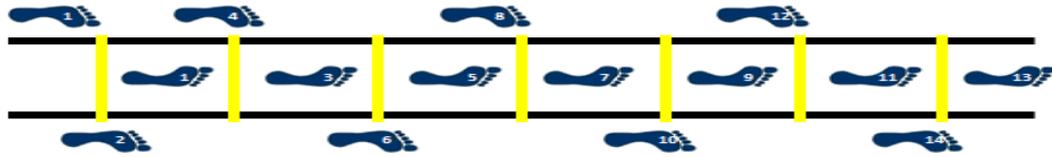
Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap ke arah *ladder* dengan posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam *ladder* dengan posisi lebih depan dari kedua kaki yang berada disamping tadi, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang, selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

13. Linear Trail Whip Forward

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu



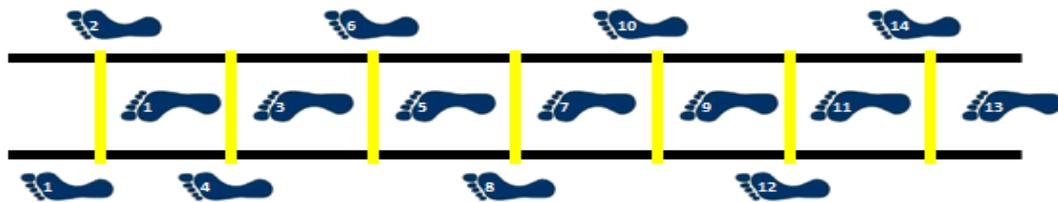
Gambar 2.14 *Linear Trail Whip Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap *ladder*, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salahsatu kaki berada diluar *ladder* dengan berada lebih belakang dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar ladder yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kedepan kotak sebelumnya, kemudian diikuti gerakan kaki yang berada diluar *ladder* ke sisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya.

14. *Linear Trail Whip Backward*



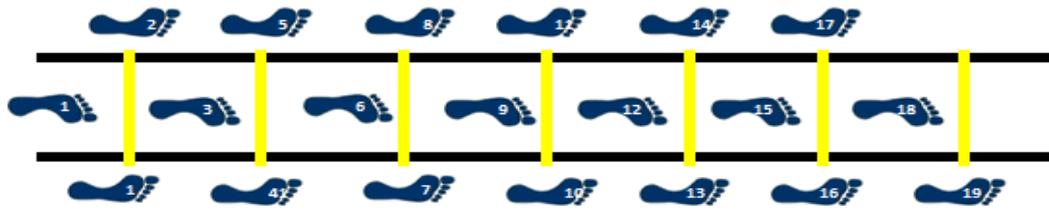
Gambar 2.15 *Linear Trail Whip Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap *ladder*, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salahsatu kaki berada diluar ladder dengan berada lebih belakang dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar *ladder* yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kedepan kotak sebelumnya, kemudian diikuti gerakan kaki yang berada diluar *ladder* ke sisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya.

15. *Linear Lead Whip Forward*



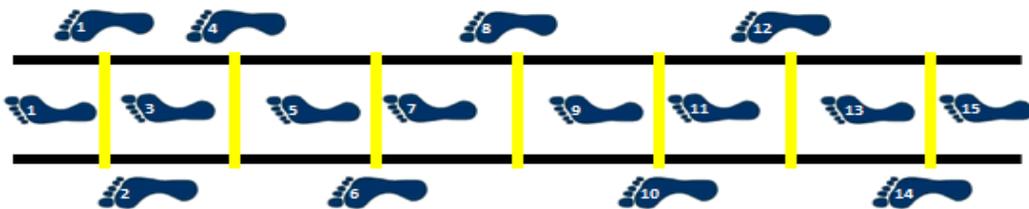
Gambar 2.16 *Linear Lead Whip Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badann membelakangi *ladder*, posisi salah kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar *ladder* dengan berada lebih depan dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar *ladder* yang diikuti gerakan salah satu kaki berada diluar *ladder* kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitupun seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

16. *Linear Lead Whip Backward*



Gambar 2.17 *Linear Lead Whip Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badann membelakangi *ladder*, posisi salah kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar *ladder* dengan berada lebih depan dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar *ladder* yang diikuti ge.

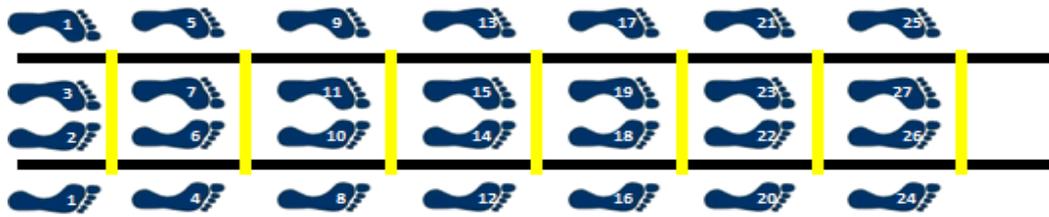
gerakan salah satu kaki berada diluar *ladder* kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitupun seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

17. *in-in-out-out Forward*

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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



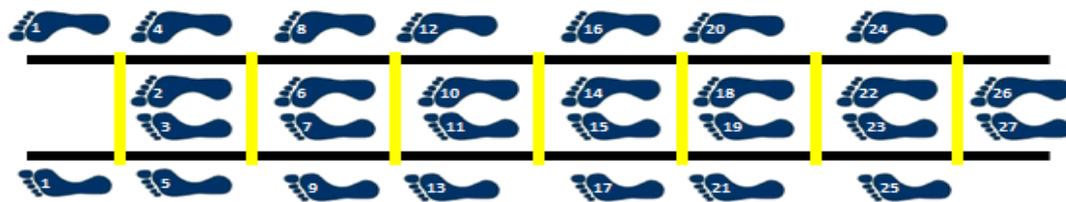
Gambar 2.18 *In-in-out-out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap *ladder*, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian salahsatu kaki digerakan masuk kedalam *ladder* diikuti dengan kaki yang satunya lagi sehingga kedua kaki berada didalam ladder,kemudian diikuti gerakan salah satu kaki keluar dari kotak tersebut menuju luar *ladder* tetapi lebih depan dari kotak sebelumnya, dengan diikuti salah satu kaki yang lain dengan berada disisi yang berlawanan seperti posisi kaki semula, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

18. *In- In- Out-Out Backward*



Gambar 2.0.19 *in-in-out-out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

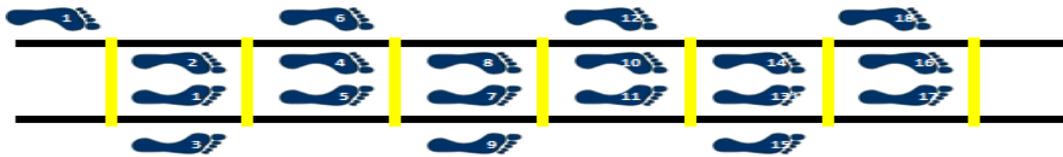
Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap *ladder*, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian salahsatu kaki digerakan masuk kedalam *ladder* diikuti dengan kaki yang satunya lagi sehingga kedua kaki berada didalam ladder,kemudian diikuti gerakan salah satu kaki keluar dari kotak tersebut menuju luar *ladder* tetapi lebih depan dari kotak sebelumnya, dengan diikuti salah satu kaki yang lain dengan berada disisi yang berlawanan seperti posisi kaki semula, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

19. Quick In-In-Out-Out Forward



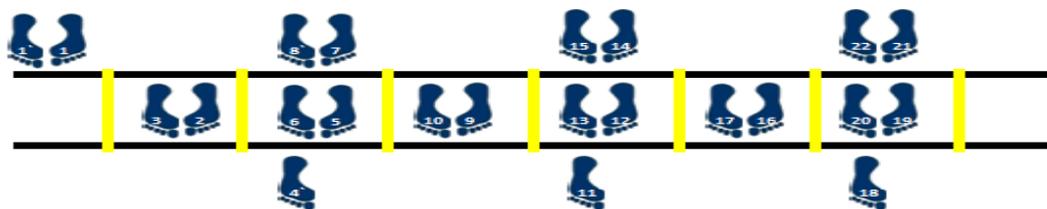
Gambar 2.20 Quick in-in-out-out-Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan, posisi kaki kiri berada disamping *ladder*, posisi kanan berada didalam *ladder*. Kemudian gerakan/pindahkan posisi kaki kiri kedalam *ladder* yang berada kaki kanan tadi, diikuti gerakan kaki kanan bergeser keluar *ladder* dan berada disamping tadi, kemudian pindahkan kaki kiri maju kedepan 1 kotak tadi, kemudian gerakkan kaki kanan kedalam kotak yang berada kaki kiri tadi, selanjutnya gerakan kaki kiri keluar *ladder* dan posisi berada disamping *ladder*, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

20. Icky Shuffle Lateral



Gambar 2.21 Icky Shuffle Lateral

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

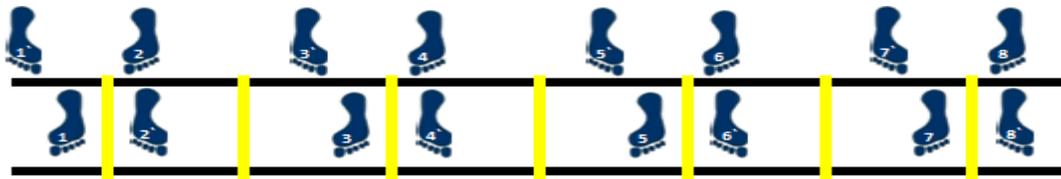
Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap kebelakang, posisi kaki berada disamping *ladder*, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak yang berada didepan badan, kemudian diikuti oleh kaki kanan, sehingga posisi kedua kaki ada didalam kotak, selanjutnya kaki kanan digerakan maju keluar *ladder*, selanjutnya kaki kiri dipindahkan bergeser kekotak yang berada disampingnya, kemudian kaki kanan mundur bergeser kebelakang sehingga satu kotak dengan kaki kiri, dilanjutkan gerakan kaki kiri mundur kembali keluar

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

ladder dan diikuti kaki kanan, sehingga posisi seperti gerakan awal, kemudian begitu seterusnya.

21. *Hip Switch Lateral*



Gambar 2.22 *Hip Switch Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kaki kiri berada didalam *ladder* dan kaki kanan berada diluar *ladder*, dibelakang kaki kiri, kemudian gerakan secara bersamaan bertukar posisi antara kaki kiri dan kaki kanan dengan memindahkan kedua kaki tersebut bergeser dari kotak sebelumnya kekotak yang berada disampingnya, kemudian begitu seterusnya

22. *Hip Switch Lateral*



Gambar 2.23 *Hip Switch Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kaki kiri berada didalam *ladder* dan kaki kanan berada diluar *ladder*, dibelakang kaki

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

kiri, kemudian gerakan secara bersamaan bertukar posisi antara kaki kiri dan kaki kanan dengan memindahkan kedua kaki tersebut bergeser dari kotak sebelumnya ke kotak yang berada disampingnya, kemudian begitu seterusnya.

23. *In-In-Out-Out Lateral*



Gambar 2.24 *In-in-out-out Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak yang berada didepan badan, kemudian diikuti oleh kaki kanan, sehingga posisi kedua kaki ada didalam kotak, selanjutnya kaki kiri digerakan mundur keluar *ladder*, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

24. *Hip Switch Lateral*



Gambar 2.25 *Hip Switch Lateral*

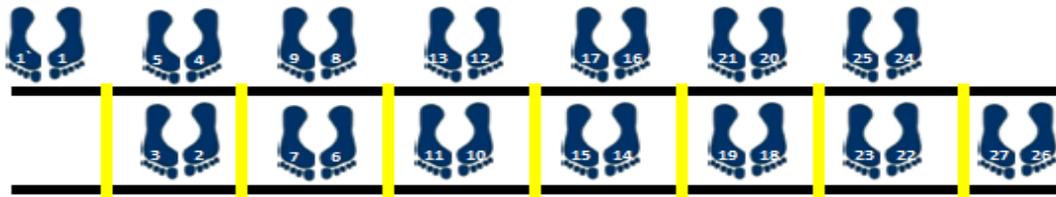
(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kaki kiri berada didalam *ladder* dan kaki kanan berada diluar *ladder*, dibelakang kaki kiri, kemudian gerakan secara bersamaan bertukar posisi antara kaki kiri dan kaki kanan dengan memindahkan kedua kaki tersebut bergeser dari kotak sebelumnya ke kotak yang berada disampingnya, kemudian begitu seterusnya.

25. *In-In- Out-Out Lateral*

Hasri Nur Andini, 2020



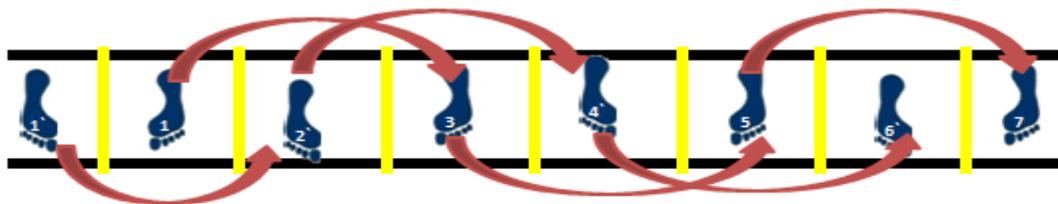
Gambar 2.26 In-in-Out-out Lateral

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak yang berada didepan badan, kemudian diikuti oleh kaki kanan, sehingga posisi kedua kaki ada didalam kotak, selanjutnya kaki kiri digerakan mundur keluar *ladder*, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya

26. *Carioca*



Gambar 2.27 Carioca

(Sumber : Asep Sumpena)

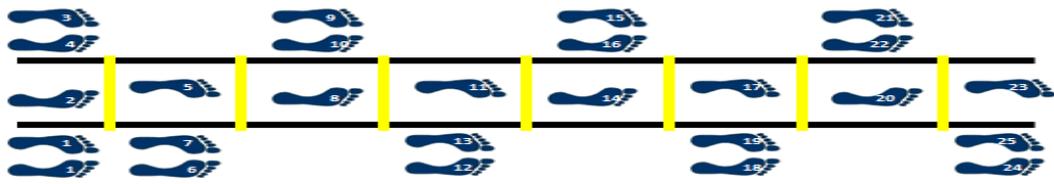
Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada didalam *ladder* dan menghadap ke *ladder*, posisi kaki kanan berada didalam *ladder* dan kaki kiri berada didalam *ladder* tetapi beda kotak, kemudian kaki kanan dipindahkan kesamping kotak dari sebelah kaki kiri dengan memutar kaki berada didepan badan, kemudian kaki kiri dipindahkan kesamping kotak kaki kanan, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya

27. *CrossOver Forward*

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu



Gambar 2.28 Cross Over Forward

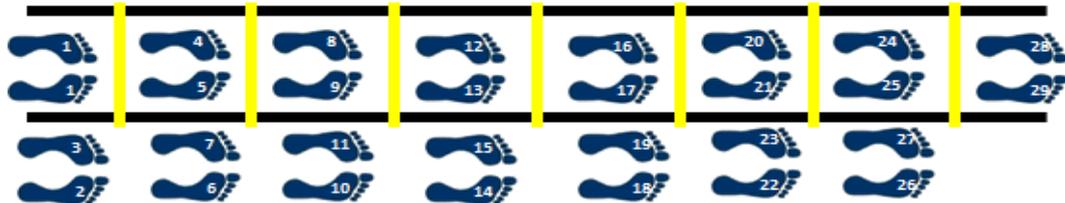
(Sumber : Asep Sumpena)

Cara pelaksanaan :

Posisi badab berada disamping *ladder* dan menghadap kedepan, posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian kaki kanan digerakkan masuk kedalam kotak yang berada disamping badan, diikuti dengan gerakan kaki kiri melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi yang berlawanan(berpindah)

Kemudian kaki kanan yang berada dikotak tersebut, ketika kaki kiri sudah menginjak kakinya dilantai diikuti dengan memindahkan kaki kanan keluar kotak tersebut .

28. *Slalom Forward*



Gambar 2.29 Slalom Forward

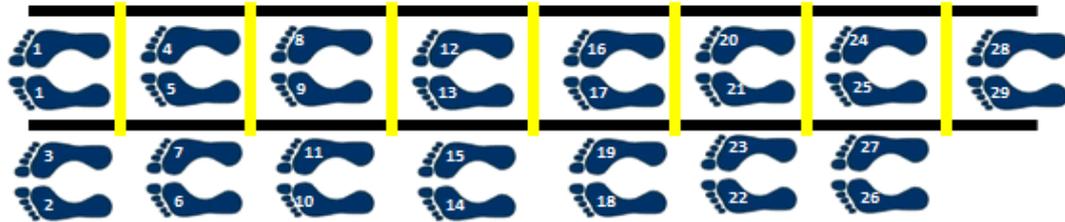
(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan *ladder*, posisi kedua kaki berada didalam kotak, kemudian kaki kanan digerakkan keluar kotak disamping sebelah kanan badan, kemudian diikuti secara serempak oleh kaki yang satunya lagi, sehingga posisi kedua kaki berada diluar kotak sebelah kanan, kemudian dilanjutkan dengan menggerakan kaki kiri masuk kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti oleh kaki yang satunya lagi secara serempak masuk kedalam

kotak, kemudian diulangi gerakan seperti posisi awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan seterusnya.

29. *Slalom Backward*



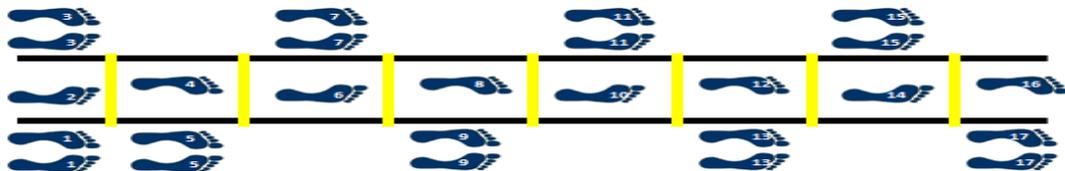
Gambar 2.30 *Slalom Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan *ladder*, posisi kedua kaki berada didalam kotak, kemudian kaki kanan digerakan keluar kotak disamping sebelah kanan badan, kemudian diikuti secara serempak oleh kaki yang satunya lagi, sehingga posisi kedua kaki berada diluar kotak sebelah kanan, kemudian dilanjutkan dengan menggerakan kaki kiri masuk kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti oleh kaki yang satunya lagi secara serempak masuk kedalam

30. *Zig-Zag Hop Scotch Forward*



Gambar 2.31 *Zig-Zag Hop scotch Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping *ladder* dan menghadap kedepan, posisi kedua kaki berada disamping *ladder*, kemudian kaki kanan digerakan masuk kedalam kotak yang berada disamping badan, diikuti dengan gerakan kaki kiri dan kanan melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping *ladder* disisi yang berlawanan, kemudian kaki kanan yang berada dikotak tersebut, posisinya kedua berada disamping *ladder* dengan sisi yang berlawanan, kemudian dilanjutkan kaki

Hasri Nur Andini, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

kiri digerakan kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti gerakan kaki kanan dan kiri melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping *ladder* disisi yang berlawanan dan posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan, begitu seterusnya.

2.9 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2014, Hlm.134), “hipotesis merupakan jawaban sementara terdapat rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori”. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval* dengan pola latihan *resistence band ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *Speed*.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *Speed*.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Interval* dengan metode lain