

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Di kalangan masyarakat baik tua maupun muda menyadari betapa pentingnya olahraga. Sehingga olahraga kini tidak hanya lagi sebuah aktivitas sesaat namun sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk hidup sehat. Mengenai hal ini menurut Giriwijoyo (2012, hlm.37) pengertian olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga yaitu “serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga”.

Olahraga futsal adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan oleh karena itu futsal kini menjadi olahraga permainan yang diminati dari berbagai kalangan. Olahraga futsal merupakan modifikasi dari permainan sepakbola. Bentuk modifikasinya berupa pengurangan pada ukuran lapangan, bentuk dan ukuran peralatan yang digunakan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Dalam hal ini, permainan futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang.

Suatu harapan besar dari cabang olahraga futsal ini adalah Memiliki atlet yang berprestasi sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia. Secara umum permasalahan fisik yang dialami oleh para atlet di cabang olahraga dan secara khusus mengenai tingkat kualitas kondisi fisik para pemain Liga Mahasiswa futsal putri UPI yang diharapkan dapat berprestasi di tingkat nasional dan internasional yang lebih tinggi.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan dalam olahraga permainan dan beregu khususnya futsal, bukanlah sesuatu yang mudah dirasakan. Harsono (1988, hlm.100) menjelaskan bahwa:“Untuk meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Dari ke-empat aspek tersebut, salah satunya yang sangat penting adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang setiap atlet untuk dapat memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara pencapaian prestasi. Menurut Zafar Sidik (buku *Pelatihan kondisi fisik*, 2019, hlm. 1) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia muda melalui aktivitas fisik (*physical Activity*) yang dilakukan berulang-ulang, terus menerus, berjenjang periodik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma latihan secara benar dan baik dalam suatu program yang terstruktur, terukur, dan teratur.

Dengan demikian, diberlakukan pelatihan kondisi fisik secara baik dan sistematis. Maka dibutuhkan pelatih yang kompeten bagaimana meningkatkan kuantitas dan kualitas potensi atlet dalam proses melatih kondisi fisik diperlukan persiapan rencana latihan secara cermat berdasarkan teori latihan yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma latihan. Sidik (2010, hlm. 3) menjelaskan bahwa:

Yang harus dipersiapkan latihan 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. Perkembangan fisik pada suatu tingkatan yang tinggi dapat memudahkan atlet untuk menjalani program-program latihan lainnya, dan yang pada akhirnya membantu atlet mencapai prestasi maksimalnya.

Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang mutlak harus dilatih apalagi dalam permainan futsal. Karena, pemain futsal yang memiliki kondisi fisik lebih baik, maka beberapa teknik yang dibutuhkan dalam futsal bisa diterapkan juga, dalam permainan futsal melakukan gerakan menendang bola, melompat, bergerak berpindah arah secara cepat dilakukan tidak hanya satu kali tetapi berkali-kali,

yang menyebabkan timbulnya kelelahan. Oleh karena itu, maka kemampuan fisik harus dimiliki pemain futsal. Menurut Alvarez, dkk. (2004, hlm.500) yang mengemukakan penelitiannya bahwa “*Futsal players perform an average of 9 exercise activities per minute of play, and there is a high intensity effort each 23 s of play*”. yaitu Pemain Futsal melakukan rata-rata 9 aktivitas latihan per menit permainan, dan ada upaya intensitas tinggi setiap 23 detik permainan. Didukung oleh penelitian yang dikemukakan oleh Castagna, dkk. (2009, hlm.490) “*The average intensity of futsal play is typically of a magnitude that yields 85-90% of maximal heart rate ( $HR_{max}$ ) and 75% of  $VO_{2max}$* ” yang menyebutkan bahwa Intensitas rata-rata bermain futsal biasanya sebesar yang menghasilkan 85-90% dari denyut jantung maksimal ( $HR_{max}$ ) dan 75% dari  $VO_{2max}$ . Olahraga futsal sangat membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik, salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan adalah kecepatan. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh 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.

Dilihat dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan adalah kombinasi dari tiga elemen, yaitu waktu reaksi, frekuensi pergerakan per unit waktu, kecepatan jarak tertentu. Menurut Muhammad (2011, hlm.Vol. 2 No. 02) menyatakan bahwa:

Permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Seorang pemain futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain futsal dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal agar nantinya memiliki keterampilan yang mumpuni.

Sedangkan menurut 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.

Oleh karena itu kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan setiap pemain. Hal ini karena dalam permainan futsal pemain harus berlari mencari ruang kosong, transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, *dribble, passing, moving, shoot on goal*.

Dalam proses peningkatan Kecepatan, metode latihan, bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan, yang kaitannya dengan pelatihan fisik (*physical training*) dalam upaya bagaimana menciptakan dampak positif dari pelatihan terhadap prestasi (*performa*) harus lah diperhatikan dengan tepat supaya dapat memberikan dampak yang signifikan. Menurut Fox (1998), untuk mengembangkan komponen kondisi fisik kecepatan, dapat ditempuh dengan latihan interval sprint, akselerasi sprint dan holow sprint.

**Interval sprint** merupakan suatu model latihan sprint yang dalam pelaksanaannya diselingi dengan interval berupa istirahat. Prinsip latihan tersebut yakni, lama latihan, beban latihan (intensitas), ulangan (repetisai), dan masa istirahat (recovery). Bentuk latihan interval sprint dilakukan dengan lama latihan 5 – 30 detik, intensitas 85% - 90%, ulangan sekitar 15 kali, istirahat setiap jarak sekitar 30 detik. **Acceleration Sprint** adalah model yang pelaksanaannya dimulai dengan jogging kemudian menambah kecepatan dan pada akhirnya melakukan lari secepat mungkin. Inti dari latihan ini adalah adanya akseleration (perubahan kecepatan) yang berupa penambahan kecepatan pada saat latihan. **Hollow Sprint** yaitu suatu model latihan perpaduan antara latihan interval sprint dan latihan biasa yang pelaksanaannya dilakukan selang seling.

Sedangkan menurut Sidiq,dkk (2019,hlm.105) mengemukakan bahwa:

Metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak yang secara eksklusif hanya 10% adalah dengan metode refetisi (*refetition methode*) metode refetisi adalah metode yang digunakan dengan memanfaatkan pengulangan sebagai takaran aktivitas/ kinerja.

Metode latihan pengulangan (repetition method) memiliki ciri istirahat antar repetisi bervariasi tergantung lamanya proses pemulihan sampai pada denyut nadi awal latihan ( kembali ke 120-130 kali per menit) sehingga lamanya istirahat yang berlangsung secara bertahap meningkat. Tujuannya adalah agar setiap kali melakukan gerakan usahanya selalu maksimal(100%) dan konsisten.

Ketika kita hendak menerapkan suatu metode latihan maka harus memahami makna latihan dan makna tujuan latihan. Artinya kita harus bisa membedakan antara makna dari latihan kecepatan gerak dan latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menerapkan metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* karena metode latihan *pyramid* menurut Wirhed dalam Masneno (2013, Hlm.35) yang menyatakan bahwa metode yang paling cepat meningkatkan kekuatan otot adalah metode latihan *Pyramid*. Oleh karena itu metode *pyramid* juga cocok untuk meningkatkan kecepatan karena apabila otot kita kuat maka secara otomatis dapat meningkatkan kecepatan.

Berkaitan dengan pola latihan dalam penelitian ini menggunakan *ladder drills*, menurut Tsivkin (2011) mengemukakan pendapatnya bahwa: “*The method is known as ladder drill, which is an excellent form of training to improve speed, coordination, agility, and overall power* “. Metode *ladder drill* adalah metode yang cocok dengan karakteristik permainan futsal yang mengutamakan kecepatan kekuatan dan kelincahan. Intinya adalah dalam latihan kelincahan bahwa atlet diminta untuk berlari cepat, berbelok cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi bisa dikatakan bahwa pelatihan kelincahan juga bisa secara tidak langsung melatih kecepatan.

Perkembangan keilmuan kepelatihan semakin berkembang dan terus maju. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggunakan pola latihan *ladder drills* dengan dikombinasikan menggunakan *resistance band* yang selanjutnya disebut dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *Speed* pada pemain futsal putri dengan menggunakan metode latihan *interval* dan metode latihan *pyramid*.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *interval* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1) untuk mengetahui Pengaruh yang signifikan metode latihan *interval* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*.
- 2) untuk mengetahui Pengaruh yang signifikan metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*.
- 3) untuk mengetahui Perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis
  - a) Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai pengaruh metode latihan dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed* pada pemain futsal putri UPI
  - b) Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
  - c) Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat Praktis

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

- a) Bahan masukan bagi guru untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik baik itu pembinaan dalam hal akademik maupun non akademik.
- b) Bahan masukan bagi guru, akademisi dan para pelaku olahraga dalam meningkatkan kemampuan kecepatan.
- c) Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola latihan *Ladder Drills* dengan metode lainnya kepada atlet.

### **1.5 Batasan Penelitian**

Untuk menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang pengaruh metode latihan *interval* dengan Pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*, pengaruh metode latihan *Pyramid* dengan Pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed* dan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *Speed*.

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

- 1) Variabel bebas adalah Metode Latihan *Interval* (kelompok *eksperimen*) dan *Pyramid* (kelompok *Control*).
- 2) Variabel terikat adalah *Speed*.
- 3) Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*.
- 4) Populasi penelitian adalah anggota UKM futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 20 orang atlet yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 10 orang kelompok eksperimen (Metode latihan *Interval*) dan 10 orang kelompok *control* (metode latihan *Pyramid*), seluruh anggota populasi dijadikan sampel, maka sampel dalam penelitian ini terdiri dari atlet futsal anggota UKM futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia sebagai bahan pengumpul data penelitian ini sebanyak 20 orang.

### **1.6 Stuktur Organisasi**

Setelah data penelitian diolah hasilnya akan disusun secara beruntun dalam bentuk sistematika skripsi seperti:

BAB I Berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, mengemukakan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan stuktur organisasi.

BAB II Membahas tentang landasan teoritis mengenai pengertian permainan futsal, pengertian kemampuan fisik, pengertian kemampuan kecepatan, metode latihan, metode latihan *interval*, Metode latihan *pyramid*, pola latihan *Resistance band ladder drills* dan hipotesis penelitian.

BAB III Membahas tentang metode penelitian, bab ini berisi penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV Berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan diskusi temuan.

BAB V Dalam bab ini menyajikan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi hasil akhir.