

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan futsal putri di Indonesia kini berkembang sangat pesat seiring berjalannya waktu futsal tidak hanya di gemari oleh laki-laki saja putri pun mulai tertarik bermain futsal terbukti dari kompetisi yang berjalan di Indonesia sampai saat ini mulai dari tingkat pelajar, perguruan tinggi, sampai dengan antar club. Namun prestasi futsal di Indonesia pada tingkat Asean masih belum baik posisinya peringkat Indonesia berada di bawah Thailand dan Vietnam. Dari data yang diperoleh pada tahun 2015 perkembangan futsal di Indonesia semakin pesat dari tahun ke tahun. Bahkan Indonesia pada saat itu menduduki peringkat ke 2 di Dunia tahun 2015 untuk negara dengan banyak peminatnya (Hermans & Engler, 2011). Ada beberapa faktor yang menentukan prestasi dalam tingkat Internasional antara lain yaitu adanya Liga Profesional, di suatu negara serta pembinaan club yang tertata dengan baik. Namun demikian dibalik itu terdapat satu masalah yang masih menjadi perbedaan antara club-club dalam melakukan pelatihan. Pelatihan itu sendiri termasuk teknik, taktik, fisik, dan mental. Dalam hal ini peneliti akan lebih terfokus pada komponen kondisi fisik.

Kondisi fisik yang prima dan mempunyai pemulihan yang cepat harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Selain memiliki kondisi fisik yang prima seorang pemain futsal juga dituntut untuk bisa pulih cepat sehingga pemain tidak mengalami kelelahan yang berlebih sehingga tidak terjadi penurunan kemampuan keterampilan pada atlet (Chorcham. A, 2006). Kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet. Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitik beratkan kepada efisiensi kerja faal tubuh. Menurut (Ramadan & Sidiq, 2019) kondisi fisik yang prima dapat menunjang penampilan dan penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga. Futsal merupakan olahraga yang intens tuntutan fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet, tidak hanya dituntut untuk cepat pulih melainkan atlet pun di tuntutan untuk cepat dan tepat mengambil keputusan. (Lhaksana Justinus, 2014) untuk meningkatkan keterampilan prestasi memiliki

empat aspek yang perlu di perhatikan dan di latih yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. (Sidik Zafar, 2019). Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan komponen fisik. seperti: kemampuan kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (power), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerobik (Sidiq Zafar Dikdik, 2010).

Dalam cabang olahraga futsal *power endurance* sangatlah dibutuhkan untuk melakukan passing maupun *shooting*. *power endurance* ini sangatlah penting untuk dilatih karna untuk melakukan pengulangan teknik dasar yang bagus membutuhkan kekuatan yang maksimal dan cepat dalam waktu yang singkat. Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet futsal adalah kekuatan yang cepat yaitu *power endurance*. (john justika, 2017),

Power endurance menurut Harsono (dalam john justika, 2017) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* merupakan perpaduan dua unsur komponen fisik yaitu perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Sedangkan menurut Dikdik (dalam john justika, 2017) *Power endurance* sangat penting untuk dilatih karena terjadi pengulangan teknik dasar yang harus mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cukup singkat dengan durasi kerja yang lama karena melakukannya secara berulang-ulang pada satu pertandingan.

Untuk meningkatkan kemampuan fisik, ada beberapa bentuk pola latihan yang dapat menunjang performa atlet seperti yang dikemukakan oleh Sidik (2017) bahwa untuk melatih kemampuan *power endurance* dapat menggunakan *continious training*, *tempo run training*, *fartlek*, *cross country*, *training high intensitiy interval training*, *aerobic maximal training*, *endless relays*, *follow the leader*, *tabata training*, dan *circuit training*.

Dalam proses latihan ini kita sebagai akademisi harus menemukan cara atau metode yang berkaitan dengan waktu yang efektif dan efisien. Dari banyaknya metode-metode, ada beberapa metode latihan yang telah dikaji untuk menemukan metode terbaik untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi, yaitu Metode Modifikasi *circuit training* diduga latihan ini dapat meningkatkan power

endurance, Penelitian lainnya mengatakan bahwa latihan Modifikasi *circuit training* bisa meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai (Iman, 2012) belum ada buktinya sehingga harus dibuktikan melalui penelitian. Sehingga peneliti tidak mengalami keragu-raguan dalam menggunakan Modifikasi *circuit training* ini dengan pemanfaatan ETM.

Elevation training mask adalah sebuah perangkat yang digunakan selama latihan ketinggian beresisten, yang dapat disesuaikan oleh perangkat latihan yang dirancang untuk mensimulasikan pelatihan diketinggian (sekitar 914 hingga 5.486 m) melalui pembatasan oksigen karena katup fluks yang dirancang untuk membatasi jumlah udara yang masuk ke sungkup. (Jagim et al., 2018) sedangkan menurut (Sumpena & Sidik, 2020) *Elevation Training Mask* adalah produk yang berada dipasaran yang mengklaim dapat meningkatkan kinerja daya tahan aerobik. *Elevation Training Mask* mencakup hidung dan mulut dan memiliki bukaan ukuran yang berbeda dan katup fluksnya, bukaan dan katup fluks dapat disesuaikan untuk meningkatkan ketahanan respirasi sehingga lebih sulit untuk bernapas saat mengenakan topeng (Mask). *Elevation Training Mask 2.0™* (ETM) (Training Mask LLC, Cadillac, MI) bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, konsumsi oksigen maksimal (VO₂ max), dan fungsi paru-paru (Mermie, 2017). Temuan utama dari penelitian tersebut adalah bahwa ETM dan kelompok kontrol meningkatkan Peak Power Output mereka (masing-masing 10,6% dan 7,1%) dan hanya kelompok ETM yang meningkatkan Power Output mereka di Ventilatory Threshold (8,9%) setelah enam minggu pelatihan. Temuan lain menunjukkan peningkatan karakteristik fisiologis dan cadangan fungsional otot pernapasan saat memakai ETM selama program HIIT 6 minggu. Mengenakan ETM dapat meningkatkan fungsi otot pernafasan yang berpotensi untuk menunda kelelahan otot pernafasan dan meningkatkan kinerja daya tahan dibandingkan dengan HIIT saja (Segizbaeva & Aleksandrova, 2018).

Oleh karena itu Metode latihan ini diharapkan menjadi metode latihan yang sifatnya menambah metode latihan yang dapat dikembangkan serta diterapkan sebagai salah satu alternatif atau solusi dari berbagai macam permasalahan yang timbul dilapangan.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang: “Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* (ETM) ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) ?
- 3) Manakah yang lebih baik antara Modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) atau tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada tujuan penelitian ini secara umum yaitu :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* (ETM)
- 2) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan Modifikasi *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM)
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* (ETM) atau tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM).

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri
- 2) Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.

3) Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bahan masukan bagi guru untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik baik itu pembinaan dalam hal akademik maupun non akademik.
- 2) Bahan masukan bagi guru, akademisi dan para pelaku olahraga dalam meningkatkan kemampuan *power endurance*.
- 3) Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan Modifikasi *Circuit Training* kepada atletnya.

1.4.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu dan kebijakan sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk masyarakat khususnya pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga untuk para atlet.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi proposal skripsi ini ten tang uraian setiap bab dan bagian dalam proposal.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang “Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pemain Futsal Putri”. Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus di teliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II menjelaskan tentang teori teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya menjelaskan tentang Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask*, Selain itu bab ini menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

Bab III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.