

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah gerakan olah daya tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan (Pane, 2015). Lebih lanjut Pane (2015) menyatakan olahraga juga dapat membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Selain itu, Gunarsa (dalam Samosir, 2014) menyatakan olahraga dapat bertujuan untuk mencapai suatu prestasi karena sifatnya kompetitif, dapat juga bertujuan untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan stamina tubuh.

Olahraga prestasi menurut UU Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 ayat 13 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No 3 tahun 2005).

Olahraga prestasi yang berkembang pesat di kancah Nasional maupun Internasional sangat beragam, salah satunya olahraga futsal. Menurut Junge & Dvorak (2010) Futsal merupakan olahraga yang berkembang di banyak negara. Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2002 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta (Wiriawan & Sukmanda, 2017). Menurut Harsono (1988) Futsal juga merupakan olahraga yang intens tuntutan fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet, tidak hanya dituntut untuk cepat pulih melainkan atlet pun diuntut untuk cepat dan tepat mengambil keputusan. Hal ini selaras dengan pendapat Nafis, Adi, dan Yunus (2020) "*Basically futsal is a very fast and dynamic game*". Pernyataan di atas dapat diartikan bahwa futsal merupakan permainan sangat cepat dan dinamis.

Olahraga futsal membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik. "*Physical condition is one of the most dominant components in achieving sports achievements*" dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu yang

Putri Puspa Nurani, 2020

PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

paling dominan dalam pencapaian prestasi olahraga (Nafis, Adi, dan Yunus 2020). Komponen kondisi fisik sendiri terdiri dari : kemampuan kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerobik dan juga daya tahan aerobik. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik (Sidik, 2010). Sesuai dengan pernyataan diatas maka pemain futsal juga membutuhkan komponen kemampuan fisik. Salah satu kemampuan fisik yang dibutuhkan pemain futsal adalah Aerobik. Aerobik adalah pengambilan oksigen maksimal (*VO2Max*), anaerob dan kinerja daya tahan (Hoff, Wisleff, Engen, Kemi, & Helgerud, 2002).

Aerobik adalah aktivitas fisik yang memerlukan bantuan oksigen dengan jangka waktu yang lama dan memiliki intensitas rendah (Jubairi & Kusnanik). Menurut Kasiyo Dwijowinoto (dalam Khasan, Rustiandi, & Annas, 2012) Tenaga aerobik maksimal atau penggunaan oksigen maksimal adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga. Latihan aerobik adalah latihan yang berlangsung dalam keberadaan oksigen yang disediakan pada jaringan otot melalui sistem *kardiorespirasi* (Kurnia, 2017).

Dalam proses peningkatan aerobik ada beberapa metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan dalam upaya meletakkan dasar kemampuan aerobik, mengembangkan kemampuan aerobik, sampai dengan upaya meningkatkan kemampuan aerobik seperti yang dikemukakan oleh Sidik (2017) bahwa untuk melatih kemampuan daya tahan aerobik dapat menggunakan ”*continious training, tempo run training, fartlek, cross country, circuit training, aerobic maximal training, endless relays, follow the leader, tabata training, dan high intensitiy interval training*”.

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pelatihan fisik adalah metode latihan *circuit training*. Menurut Imanudin (2013) menyatakan *circuit training* dikembangkan oleh R.E Morgan dan G.T Anderson pada tahun 1953 di *University of Leeds* di Inggris, disebut *circuit training* dikarenakan terdiri dari beberapa pos yang disusun dalam suatu putaran. ”*Circuit training is a prescription of exercise*

Putri Puspa Nurani, 2020

PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

which an anaerobic resistance exercise is added with aerobic factor for improving general health status including a cardiopulmonary and a musculoskeletal system on health adult, athletic, cardiac patient". Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *circuit training* adalah metode latihan daya tahan anaerob dan aerobik untuk meningkatkan kesehatan kardiopulmoner dan musculoskeletal seseorang (Jun et al. 2015). Sedangkan menurut (Moraru et al. 2019) "*Circuit training effectively mitigates the time dedicated to training while enabling an adequate training volume to be attained*" dapat diartikan bahwa pelatihan *circuit training* efektif untuk pelatihan volume intensitas tinggi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode pelatihan *circuit training* telah terbukti meningkatkan VO_{2max} pada pemain futsal (Kurnia, 2017). Menurut Hariyanta dkk., 2014 (dalam Kurnia, 2017) menyatakan bahwa program pelatihan *circuit training* cocok diberikan untuk meningkatkan aerobik atau VO_{2max} . *circuit training* dalam setiap cabang olahraga tidak sama dalam cara melatihnya. Menurut Imanudin (2013) Latihan *circuit training* juga cocok untuk melatih semua anak/siswa (Siswa SD, SMP,SMA maupun Mahasiswa) karena dengan menggunakan *circuit training* akan lebih fokus dan tepat dalam melatih. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nugroho (2007) (dalam Kurnia, 2017) ternyata pemberian *circuit training* selama 12 kali pertemuan dapat meningkatkan VO_{2max} sebesar 43.10%. Sedangkan menurut Matsuo (2014) (dalam Kurnia, 2017) mengatakan bahwa latihan yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali atau 5 kali dalam seminggu memiliki peningkatan VO_{2max} yang maksimal.

Elevation Training Mask (ETM) adalah suatu alat pelatihan tinggi untuk meningkatkan kapasitas aerobik (VO_{2max}), kinerja daya tahan, dan fungsi paru-paru (Porcari , et al., 2016). Sedangkan menurut Warren, Spaniol, & Bonnette (2017) "*An elevation training mask (ETM) is a patented pulmonary resistance training device that is the only one of its kind on the market, currently*" Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *Elevation Training Mask* adalah Sebuah masker pelatihan elevasi, perangkat pelatihan resistensi paru yang dipatenkan yang merupakan satu-satunya dari jenis di pasaran saat ini. Pendapat ini selaras dengan

Putri Puspa Nurani, 2020

PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

Sumpena (2019) *Elevation Training Mask* adalah produk yang berada dipasaran yang mengklaim dapat meningkatkan kinerja daya tahan aerobik. Lebih lanjut Sumpena (2019) *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). Lebih lanjut Sumpena (2019) untuk ketinggian simulasi, masker harus memiliki mekanisme untuk mengurangi tekanan parsial oksigen, mendorong keadaan hipoksia selama latihan.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah menentukan dampak dari mengenakan *Elevation Training Mask* (ETM) pada variabel kinerja daya tahan dengan menggunakan Modifikasi *Circuit Training* terhadap peningkatan Aerobik. 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 telah di uraikan, maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang : “Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* terhadap kemampuan aerobik pemain futsal putri UPI”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *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 perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

Putri Puspa Nurani, 2020

PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

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

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengetahui pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* terhadap kemampuan aerobik.

1.4.2 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan, wawasan, dan informasi bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga futsal. Dalam mengetahui pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* terhadap kemampuan aerobik.

1.4.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial

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

1.4.4 Secara Kebijakan

Secara kebijakan, penelitian ini sangat penting dilakukan, sebagai upaya dalam memberikan metode latihan yang efektif dalam peningkatan prestasi olahraga futsal yang baik dan benar.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “Pengaruh Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask* terhadap kemampuan aerobik pemain futsal putri UPI”. Dalam bab ini berisi tentang alasan

Putri Puspa Nurani, 2020

PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PMAIN FUTSAL PUTRI UPI

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

mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus di teliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan tentang Modifikasi *Circuit Training* dengan *Elevation Training Mask*, Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesis penelitian dan asumsi peneliti.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, yang mana penelitian ini menggunakan metode eksperimen, *True Eksperimental Design* dengan menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 40 anggota, Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlet futsal putri anggota UKM futsal Universitas Pendidikan Indonesia. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa *3 hop, bleep test, shuttle run*. Tes Kemampuan Aerobik dan untuk pengelompokkan menggunakan *Bleep test*. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* menggunakan bantuan *software SPSS (Statistical Product for Sosial Science)* versi 16.

Bab IV menjelaskan apa saja dari penelitian yang telah dilaksanakan. Hasil analisis data dan temuan penelitian.

Bab V penulis menyimpulkan hasil analisis data. Implikasi dan Rekomendasi dari hasil penelitian.