

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 1989, FIFA menggelar Piala Dunia Futsal FIFA pertama yang diadakan di Belanda. Pada masa itu, 6 negara lain dari 4 benua berbeda telah menjadi tuan rumah acara ini. Karena itu olahraga futsal di jaman modern kini menjadi olahraga permainan yang diminati dari berbagai kalangan, hal ini dikarenakan permainan futsal dapat dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal merupakan modifikasi dari permainan sepakbola. Adapun 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, yang masing – masing setiap regu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang. Mengenai permainan futsal John D.Tenang (2008, hlm. 17) menjelaskan bahwa : “Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal memiliki aturan yang tegas dan tidak diizinkan adanya kekerasan pada saat bermain futsal dengan pemain lawan yang dapat merugikan kepada setiap tim atau regu dan karena sangat membahayakan bagi pemain, kini dalam perkembangannya permainan futsal di Indonesia mengalami banyak kemajuan, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain futsal baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). 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. Meski sarana fasilitas

Fitriana Rihman, 2021

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

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

olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia. Permasalahannya yang muncul saat ini diantaranya adalah belum dapat dipahami tentang faktor-faktor yang mendukung terhadap pencapaian puncak prestasi khususnya di sepakbola termasuk futsal. Bukan sesuatu yang mustahil apabila ada suatu harapan besar yang timbul dari cabang olahraga ini, seperti memiliki atlet yang berprestasi sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan atau penampilan bermain seorang atlet menurut (Gunarsa, 2008. Hlm 5-9) adanya “komponen psikis, jenis olahraga, tingkatan pertandingan, ciri kepribadian. Aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi”. Secara umum permasalahan fisik yang dialami oleh para atlet di cabang olahraga dan secara khusus mengenai tingkat kualitas kondisi fisik para pemain futsal putri UPI yang diharapkan dapat berprestasi di tingkat nasional dan internasional yang lebih tinggi.

Tingkat kompetisi dan banyaknya persaingan yang semakin tinggi pada prestasi atlet di cabang olahraga masa sekarang ini sangatlah nampak, sehingga tuntutan akan kebutuhan latihan menjadi semakin tinggi pula. Ada beberapa faktor pendukung kemampuan atlet dalam mencapai prestasi tinggi terdiri dari persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, serta persiapan mental. Dengan memaksimalkan potensi yang dimiliki untuk dikembangkan dan ditingkatkan hingga memberikan kontribusi terhadap prestasi puncak secara signifikan. Faktor – faktor ini harus di pahami oleh setiap pelatih, prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan dikarenakan banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan di masa sekarang ini. Oleh karena itu pelatihan fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga. Karena itu, setiap pelatih wajib memahami pelatihan fisik secara komprehensif. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2010, hlm. 5) bahwa:

“Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung, karena masa ini saatnya peningkatan kualitas fisik yang sangat

Fitriana Rihman, 2021

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

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

prima. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti: kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan *anaerobik*, dan juga daya tahan *aerobik*. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis *anaerobik* dan *aerobic*”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa para pelatih harus lebih memahami akan kebutuhan dalam memberikan program latihan pada komponen fisik agar porsi latihan yang diberikan sesuai dengan kekurangan pada setiap atlet untuk meningkatnya kualitas fisik yang prima ketika bermain di lapangan. Karena itu, para ahli menyarankan agar setiap pelatih mempunyai kompetensi pemahaman pelatihan fisik secara komprehensif ketika mempersiapkan untuk menjalankan pelatihan fisik pada setiap atlet. Penerapan metode dan bentuk latihan adalah kompetensi yang dibutuhkan oleh setiap pelatih dalam pelatihan fisik. Adapun beberapa kelemahan yang masih dialami oleh pelatih adalah penerapan variasi metode dan bentuk latihan untuk setiap komponen fisik pada atlet. Hal ini sering menjadi kendala yang dialami oleh para pelatih, terutama dasar pemahaman keilmuan yang masih belum mencukupi. Sehingga mengakibatkan terjadinya "mal praktik" dalam pelatihan olahraga prestasi yang berindikasi karena sulitnya atau tidak munculnya prestasi atlet yang diinginkan agar tercapai. Menurut (Baker & Nance, 1999) hlm. 230. mengemukakan bahwa:

“The 5 common elements of fitness for any sport are speed, flexibility, skill, endurance, and strength. Elite athletes develop each component as part of their preparation for competition. Speed and acceleration are important qualities in field sports, with running speed over short distances fundamental to success”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 komponen umum kebugaran seperti kecepatan, fleksibilitas, keterampilan, daya tahan, dan kekuatan, dan atlet elit dapat mengembangkannya dalam setiap komponen sebagai

Fitriana Rihman, 2021

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

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

persiapan mereka untuk kompetisi terutama pada saat bermain di lapangan. Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang mutlak harus dilatih dan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Karena, pemain futsal yang memiliki kondisi fisik lebih baik, maka dari beberapa teknik yang dibutuhkan dalam futsal bisa diterapkan pada saat bermain di lapangan, 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 penelitian yang dikemukakan oleh (Leveritt et al., 1999) hlm 413-427 mengemukakan bahwa “*Repetitive movements may induce fatigue in specific muscles during a match. This makes it important for players to include some muscular endurance exercises in their strength training routines*”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan yang sering berulang akan berdampak atau menyebabkan kelelahan pada otot tertentu selama pertandingan berlangsung. Ini sangat penting bagi pemain atau atlet agar setiap latihan atau rutinitas yang dilakukan agar menambahkan beberapa latihan daya tahan atau kekuatan.

Seorang biomekanis mungkin dapat melihat adanya kelincahan dalam hal perubahan mekanis yang terlibat dalam mengubah posisi tubuh pada saat pemain bergerak adapun pembelajaran motorik dalam psikologi olahraga mungkin melihat kelincahan yang terlibat dalam hal pemindaian visual, pengambilan keputusan dan reaksi terhadap rangsangan tubuh untuk mengubah arah saat bergerak, serta prosesnya terlibat dalam belajar dan mempertahankan keterampilan motorik yang sesuai pada saat latihan berlangsung (Sheppard & Young, 2006). “*Agility secara klasik didefinisikan hanya sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat*” (Bloomfield, Ackland, & Elliot, 1994; Clarke, 1959; Mathews, 1973, Hlm. 920) Dalam publikasi yang lebih baru, beberapa penulis telah mendefinisikan “kelincahan untuk memasukkan perubahan arah seluruh tubuh serta gerakan cepat dan perubahan arah tungkai” (Baechle, 1994; Draper & Lancaster, 1985, Hlm. 920). Kelincahan adalah salah satu

Fitriana Rihman, 2021

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

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

komponen keterampilan yang masih belum dijelajahi dalam futsal, akan tetapi tetap saja merupakan komponen yang sangat penting untuk diperhatikan dalam jumlah gerakan intensitas tinggi selama pertandingan (Milanović et al., 2011)

Dapat di simpulkan bahwa komponen fisik pada bentuk latihan *agility* pemain harus mempunyai kondisi fisik yang bagus karena dalam permainan futsal pemain dituntut untuk lincah bergerak dengan mengubah arah yang cepat akurat dengan Bergeraknya seluruh tubuh satu tempat ke tempat yang lainnya dan tidak menimbulkan keseimbangan yang goyah terutama pada saat benturan badan dengan lawan. Oleh karena itu latihan *agility* dalam olahraga futsal sangatlah disarankan karena futsal merupakan permainan cepat dan dinamis dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Maka kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan oleh setiap pemain futsal. Hal ini karena dalam permainan futsal pemain harus berlari mencari ruang kosong, transisi posisi menyerang dan posisi bertahan, dribble, passing, moving, shoot on goal.

Interval training adalah serangkaian acara latihan fisik yang diulang-ulang yang diseling dengan periode-periode pemulihan. Latihan fisik ringan biasanya mengisi periode pemulihannya. Berkaitan dengan pola latihan dalam penelitian ini menggunakan *ladder drills*, menurut (Tsvikin, 2012) “*The method is known as ladder drill, which is an excellent form of training to improve speed, coordination, agility, and overall power* “. Dapat disimpulkan sebuah bentuk pola latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan pada atlet. Metode *ladder drill* adalah metode yang cocok dengan karakteristik permainan futsal yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Intinya adalah dalam latihan kelincahan bahwa atlet diminta untuk berlari cepat, berbelok cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terutama ketika terjadinya benturan badan dengan lawan. Jadi bisa dikatakan bahwa pelatihan kelincahan juga bisa secara tidak langsung melatih kecepatan. Dalam hasil penelitian yang dilakukan (Hadi et al., 2016) juga, menunjukkan hasil kelincahan yang meningkat setelah diberi pelatihan latihan tangga. selaras dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan (Kusuma & Kardiawan 2017) hlm. 193-196

Fitriana Rihman, 2021

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

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

mengemukakan bahwa “*Based on the data analysis, it could be concluded that there was significant effect of ladder drill training upon run speed, agility and power of leg muscle*”. Penelitian tersebut memberikan kesimpulan adanya atau terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari, kelincahan dan power tungkai kaki yang dilakukan kepada pria.

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 pelatihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *agility* pada pemain futsal putri dengan menggunakan metode latihan *interval* dan metode latihan *pyramid*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

- 1) Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Interval* dengan Pola Latihan *Resistance Bandladder Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Agility*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Pyramid* dengan pola latihan *Resistance Bandladder Drills* terhadap peningkatan kemampuan *Agility*?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini ada lah untuk mengetahui:

- 1) Pengaruh metode latihan *Interval* dengan Pola Latihan *Resistance Bandledder Drills* terhadap peningkatan kemampuan *Agility*
- 2) Pengaruh metode latihan *Pyramid* dengan pola latihan *Resistance Bandladder Drills* terhadap peningkatan kemampuan *Agility*

Fitriana Rihman, 2021

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

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

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Secara 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 metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal putri UPI
- 2) Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
- 3) Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Secara 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 kelincahan.
- 3) 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 *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *agility* dan pengaruh metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *agility*

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

Fitriana Rihman, 2021

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

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

- 1) Variabel bebas adalah Metode Latihan *Interval* (kelompok *eksperimen*) dan *Pyramid* (kelompok *Control*).
- 2) Variabel terikat adalah *agility*.
- 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 Struktur Organisasi

- 1) Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, mengemukakan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.
- 2) Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan tentang pengertian futsal, pengertian kemampuan fisik, pengertian kemampuan *agility*, pengertian metode latihan, pengertian metode latihan *Interval*, pengertian metode latihan *Pyramid*, dan pengertian pola latihan *resistance band ladder drills*. Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, hipotesis penelitian dan asumsi peneliti.
- 3) 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.
- 4) Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan diskusi temuan.

Fitriana Rihman, 2021

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

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

5) Bab V dalam bab ini menyajikan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi hasil akhir.

Fitriana Rihman, 2021

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

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