

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Dalam menciptakan atlet yang berprestasi diperlukan pembinaan dan latihan yang baik bagi atlet. Olahraga prestasi tentunya memerlukan atlet yang mempunyai keterampilan tinggi agar prestasi yang diinginkan bisa semaksimal mungkin diraih. Pada cabang olahraga prestasi seluruh aspek yang menunjang pada pencapaian prestasi harus diperhatikan. Mulai dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental dilatih secara berkesinambungan dan terperinci sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya masing-masing. Program latihan yang disusun dan direncanakan harus bisa menunjang terhadap prestasi atlet nantinya, baik secara individu maupun tim. Menurut (Harsono, 2016, p. 100) “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”.

Aspek-aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dan mempengaruhi. Jika salah satu aspek tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi pada aspek yang lain. Kondisi fisik menjadi hal utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet guna menunjang aspek-aspek yang lain. Kondisi fisik menjadi wadah utama agar aspek lain bisa dikuasai dengan baik juga. Menurut (Sidik, 2019) “Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet”. Didukung dengan kondisi fisik yang prima atlet akan bisa menampilkan kemampuan terbaiknya pada saat pertandingan. Menjadi fondasi utama untuk menunjang teknik, taktik dan mental atlet, kondisi fisik menjadi unsur penting sebagai awal atlet dalam menunjang olahraga prestasi. Jika atlet dengan kondisi fisik yang baik maka keterampilan teknik akan baik juga begitu pun terhadap aspek taktik dan mental yang saling berkesinambungan.

Kondisi fisik memiliki beberapa komponen mulai dari komponen kondisi fisik dasar dan komponen kondisi fisik pengembangan. Komponen kondisi fisik harus dikembangkan secara keseluruhan tetapi dengan prioritas sesuai dengan kebutuhan

Lalang, 2022

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN 30° JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

setiap cabang olahraganya masing-masing. Menurut (Sidik, 2019, p. 82) “Komponen kondisi fisik dasar terdiri dari : 1) Fleksibilitas/Kelentukan, 2) Kecepatan gerak dalam bentuk *Speed-Agility-Quickness* (SAQ), 3) Kekuatan (*Strength*), 4) Daya tahan (*Endurance*)”.

Melihat fakta dilapangan dari beberapa pertandingan dan kompetisi yang diikuti, dalam pertandingan Subang Futsal League 2022 peneliti melihat adanya kekurangan dari pemain Belions Futsal terletak pada aspek kondisi fisik yaitu komponen kecepatan dan *power* otot tungkai. Secara penguasaan bola bisa dikuasai dengan baik selama jalannya pertandingan. Namun pada saat pertandingan pemain kurang dalam hal kecepatan berlari terlihat pada saat transisi dari bertahan ke menyerang serta dalam melewati lawan pemain kurang cepat dalam berlari sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Selain itu peneliti melihat ketika proses menyerang yang tujuannya untuk mencetak gol dalam hal tendangan keras ke arah gawang terlihat tendangan yang dilakukan kurang memiliki *power* atau daya ledak sehingga yang dilakukan jauh dari sasaran dan menghasilkan tendangan yang pelan dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Serta kurangnya inovasi latihan sehingga fokus atau capaian latihan terhadap kemampuan *speed* dan *power* otot tungkai tidak dapat dimiliki oleh atlet dengan baik. Masalah tersebut muncul ditambah dengan sempat berhentinya sementara proses latihan karena datangnya pandemi Covid-19 sehingga semakin berkurangnya performa pemain dalam komponen *speed* dan *power* otot tungkai.

Permainan futsal sangat membutuhkan komponen kondisi fisik, salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan yaitu kecepatan dan *power*. Kecepatan menjadi salah satu faktor penting dalam permainan futsal untuk mendukung keberhasilan dari strategi dan juga taktik permainan. Menurut (Alvarez et al., 2015) “*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*”. Pemain futsal melakukan rata-rata 9 aktivitas latihan per menit permainan dan ada upaya intensitas tinggi setiap 23 detik permainan. Dalam permainan futsal pemain dituntut untuk cepat dalam mengalirkan

Lalang, 2022

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN 30° JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

bola, berlari mencari ruang kosong, transisi menyerang dan bertahan, melewati lawan, *passing*, *dribbling* dan *moving*. Menurut Memet (2012) :

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.

Dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar bergerak sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan memiliki tiga kombinasi elemen, diantaranya waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan gerak tertentu. Menurut Harsono (2016, hlm. 119) “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”. *Speed* atau kecepatan gerak maksimal terjadi karena gerakan yang rangkaiannya selalu terus menerus atau sama dari awal gerakan terjadi sampai akhir gerakan tidak mengalami perubahan.

Selain kecepatan komponen *power* menjadi salah satu kebutuhan fisik yang sangat menunjang dalam cabang olahraga futsal. *Power* atau daya ledak terjadi karena gabungan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot untuk menghasilkan tenaga yang maksimal. Menurut Harsono (2016, hlm. 81) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Hampir semua gerakan yang dilakukan dalam permainan futsal menggunakan tungkai. Hal ini dapat dipahami karena *power* mengandung unsur gerak *eksplosif* dan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi salah satunya futsal.

Diantara teknik dasar seperti *passing*, *control* dan *dribbling* juga yang dibutuhkan oleh pemain adalah *shooting* atau tendangan keras mengarah ke gawang. Bagian tubuh yang dipakai dalam teknik *shooting* yaitu tungkai. Seorang pemain jika

ingin menghasilkan tendangan yang keras maka harus memiliki power yang baik. Menurut Iqbal (2020) :

Dalam pertandingan futsal penting sekali bagi pemain memiliki kemampuan *shooting* yang baik terutama untuk pemain yang berada pada posisi depan. Teknik menembak bola adalah teknik dasar dengan melakukan tendangan keras ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol.

Oleh karena itu komponen kecepatan dan *power* sangat dibutuhkan oleh setiap pemain futsal. Hal ini karena dalam permainan futsal dengan determinasi yang tinggi pemain harus terus bergerak mencari ruang dan melakukan tendangan keras terarah ke gawang. Banyaknya metode latihan, bentuk latihan atau pola latihan yang digunakan untuk meningkatkan komponen kecepatan dan *power*, yang berkaitan dengan peningkatan kondisi fisik untuk memperoleh hasil positif dari proses latihan terhadap prestasi haruslah direncanakan dengan benar agar dapat menghasilkan dampak yang signifikan. Menurut Harsono (2016, hlm. 122-124) “Kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode *interval training*, lari akselerasi, *uphill* dan *downhill*, *repetition training*, *hollow sprint* dan *pickup sprints*”. Serta dalam metode latihan *uphill* dapat mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai dan bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Dari pernyataan tersebut tentunya sangat baik untuk meningkatkan komponen kecepatan dan *power* pemain futsal.

*Uphill running* merupakan latihan lari cepat pada lintasan naik atau lari menaiki bukit. Berlari menaiki bukit tentunya berbeda dengan berlari pada lintasan biasa karena dipengaruhi sudut kemiringan lintasan maka beban tubuh akan sedikit lebih berat dibandingkan biasanya. Menurut (Aliang, 2021) “Sebagai efek dari diberikan pelatihan *uphill running* adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot”. Dikutip dari jurnal (Kardiyono, 2017) “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lari *uphill* 10° dengan *uphill* 30° terhadap prestasi lari cepat 30 meter pada atlet putra klub atletik Gelagah Wangi Demak”. Serta dari penelitian sebelumnya oleh Kurniawan (2021) yang berjudul “Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

Lalang, 2022

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN 30° JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

kelompok latihan *uphill* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk pemain yang memiliki otot tungkai bagian depan dan belakang tinggi”. Dari penelitian tersebut bahwa latihan *uphill running* dapat mempengaruhi kecepatan dan *power* otot tungkai. Pada saat melakukan latihan *uphill running* kaki pelari seperti diberi beban cukup berat sehingga pelari akan berusaha untuk lari secepat mungkin di jalan menanjak.

Dari penjelasan tersebut, peneliti melihat adanya *novelty* atau pembaharuan dari penelitian yang sebelumnya dilakukan. Pembaharuan yang didapat yaitu sudut kemiringan yang dipakai. Dalam penelitian Kardiyono (2017) “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lari *uphill* 10° dengan *uphill* 30° terhadap prestasi lari cepat 30 meter pada atlet putra klub atletik Gelagah Wangi Demak”. Dengan perbedaan penelitian dalam cabang olahraga yang akan diteliti. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada cabang olahraga futsal dengan sudut kemiringan 30° tersebut.

Lebih lanjut dalam penelitian ini metode latihan *uphill running* dengan sudut kemiringan 30°. Tujuan latihan *uphill running* dengan sudut kemiringan 30° yaitu untuk menambah peningkatan kecepatan berlari dan *power* otot tungkai pemain Belions Futsal. Dengan sudut kemiringan yang dipakai yaitu 30° tidak terlalu curam juga tidak terlalu landai maka akan sesuai dengan kebutuhan latihan. Karena jika terlalu curam sudut kemiringannya akan mempengaruhi pada teknik berlarnya. Juga sebaliknya jika terlalu landai maka beban tubuh akan terlalu ringan. Dengan berlari pada kemiringan 30° beban tubuh akan bertambah karena pengaruh dari gaya gravitasi serta posisi teknik tumpuan ketika berlari akan mendorong badan untuk berlari secara cepat karena kemiringan tersebut. Ketika berlari cepat dengan kemiringan 30° pada setiap frekuensi langkah akan merangsang daya ledak otot tungkai. Dengan asumsi beban tubuh bertambah ketika berlari pada lintasan miring maka ketika berada pada lintasan datar akan berlari lebih cepat. Sehingga pemain akan memiliki kecepatan berlari yang baik dilapangan dapat melakukan transisi bertahan ke menyerang lebih cepat dan setiap pemain bisa berlari cepat ketika melewati hadangan lawan. Serta

dengan frekuensi langkah yang merangsang daya ledak otot tungkai dengan kemiringan  $30^\circ$  maka pemain akan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik di lapangan ketika melakukan *shooting* keras kearah gawang sehingga akan menambah peluang untuk menciptakan gol.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti latihan *uphill running* terhadap kecepatan berlari dan daya ledak otot tungkai dengan derajat kemiringan dan jarak yang berbeda. Penulis beranggapan bahwa kecepatan berlari dan *power* otot tungkai sangat diperlukan dalam permainan futsal. Serta melihat perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dan terdapat kebaruan yang didapat, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Latihan *Uphill Running* Terhadap Peningkatan *Speed* dan *Power* Otot Tungkai Pemain Futsal”.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka munculah pertanyaan penelitian:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  jarak 30 meter terhadap peningkatan *speed*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  jarak 30 meter terhadap peningkatan *power* otot tungkai?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  jarak 30 meter terhadap peningkatan *speed* dan *power* otot tungkai?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Lalang, 2022

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN  $30^\circ$  JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  dan jarak 30 meter terhadap peningkatan *speed*
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  dan jarak 30 meter terhadap peningkatan *power* otot tungkai
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  jarak 30 meter terhadap peningkatan *speed* dan *power* otot tungkai

#### **1.4 Batasan Penelitian**

Untuk menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang pengaruh latihan sprint di jalan menanjak terhadap kecepatan berlari pemain futsal Belions.

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

- 1.4.1 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Uphill Running* dengan kemiringan sudut  $30^\circ$  jarak 30 meter.
- 1.4.2 Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Speed* dan *Power* otot tungkai.
- 1.4.3 Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
- 1.4.4 Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Belions sebanyak 22 orang.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

Lalang, 2022

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN  $30^\circ$  JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- 1.5.1 Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga. Dalam mengetahui pengaruh metode latihan *uphill running* terhadap peningkatan *speed* dan *power* otot tungkai pemain futsal
- 1.5.2 Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pelatih dan atlet sebagai acuan untuk dijadikan program latihan pada saat melatih atau latihan dengan metode latihan *uphill running* dalam meningkatkan *speed* dan *power* otot tungkai

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun sebagai berikut:

Pada Bab 1 berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi dan batasan penelitian. Lalu di Bab 2 terdapat landasan teori yang memuat topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab 3 menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data. Bab 4 menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan dan pada Bab 5 berisikan simpulan, implikasi dan saran.