

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tujuan pembinaan atau pelatihan olahraga adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya. Untuk mencapai hal itu, atlet dituntut mempunyai kemampuan. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Aspek latihan fisik lebih didahulukan, karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto (1988) yang dikutip oleh Satriya *et al.* (2007: 51) bahwa, ‘Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi’. Begitu juga Bompas (2000) yang dikutip oleh Satriya *et al.* (2007: 51) bahwa, ‘Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari

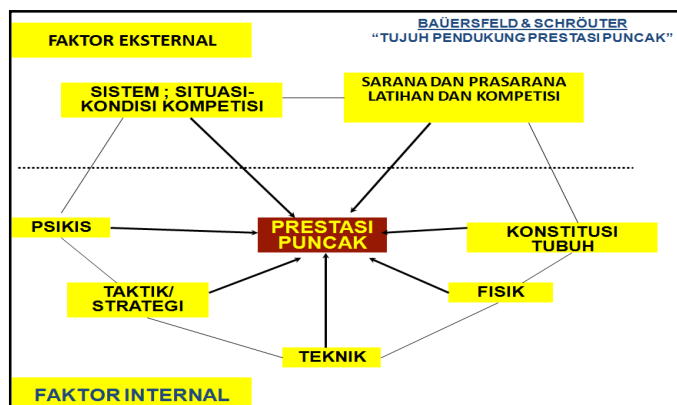
beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)'.

Melihat kondisi prestasi nasional saat ini masih sangat memprihatinkan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi masa lalu, Seperti perkembangan prestasi pada multieven internasional Sea Games yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum. Hal ini terlihat pada tabel perkembangan prestasi Indonesia di bawah ini.

Tabel 1.1  
Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1999 – 2009)  
Dikdik Zafar Sidik (2010: 1)

Rank	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	5	4	3																	
1																																		
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
Ke																		IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	XXI	XXII	XXIII	XXIV	XXV
Tahun																		1977	1979	1981	1983	1985	1987	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009
Tempat																		MAL	INA	PHI	SIN	THA	INA	MAL	PHI	SIN	THA	INA	BRU	MAL	VIE	PHI	THA	LAO

Kondisi prestasi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh Schroter dalam buku yang ditulis Schmolinsky (1989: 14).



Gambar 1.1  
Struktur Pendukung Prestasi

(Sumber: Schmolinsky, Track and Field dalam Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Hal yang paling menonjol dalam kelemahan prestasi ini adalah bahwa para atlet nasional masih belum memiliki kemampuan fisik dan teknik yang mencukupi untuk bersaing di tingkat internasional secara total. Sehingga di pemusatan latihan nasional masih banyak atlet yang harus diperbaiki kualitas teknik dasarnya dan masih harus dibenahi kualitas fisiknya. Masalah ini tentunya sangat kurang menguntungkan jika terjadi di pemusatan latihan nasional (pelatnas) yang merupakan kelas elit atlet.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal 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 anaerob, dan juga daya tahan

aerob. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien.

*Speed* atau disebut juga kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

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 sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216).

Wahjoedi (2000: 61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan *explosive* (M. Sajoto, 1988: 17).

Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), 'kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi'. Yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemaen futsal. Krembel (1984: 19), "Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya". Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1978: 26).

Banyak cara ataupun metode yang dilakukan seorang pelatih guna meningkatkan kemampuan fisik, diantaranya yaitu pelatihan *harness*, *plyometric*, *set system*, dan *TCSS*. Sebenarnya mungkin masih banyak lagi metode-metode lain yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan seorang atlet. Salah satunya yaitu dengan metode yang mungkin masih awam di kalangan masyarakat umum, metode yang peneliti maksud di sini adalah "*Complex Training*".

"*Complex Training*" adalah metode latihan yang menggabungkan pelatihan kekuatan yang bersifat maksimal melalui koordinasi intramuscular (*Neural Activation*) dengan latihan kekuatan yang eksplosif (power). Definisi ini dikemukakan oleh beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Smith *et al*, Jones, Yuri Verkhoshansky, Matthews, Gourgoulis, Duthie, dan juga Patrics.

Makna *Complex training* adalah :

*...in contrast to traditional strength training approaches, alternates biomechanically comparable resistance exercises with plyometric activities. For example, a heavy load squat may be followed some 4-5 minutes after by a set of depth or box jumps.*

*Complex Training is a technique used by many strength and conditioning coaches to enhance both the strength and power of their athletes.*

*Complex training is basically a superset where the athlete performs a high-intensity strength exercise and follows it with a plyometric exercise with similar biomechanical demands (IE, the same muscle groups and/or joint angles) of the strength exercise.*

Penerapan "*complex training*" merupakan metode yang diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan yang bersifat anaerob, seperti kemampuan kecepatan gerakanya dalam bentuk speed, agility, atau powernya, maupun kemampuan yang bersifat daya tahan kecepatan seperti daya tahan kecepatan dalam bentuk *speed (speed endurance)*, *agility (agility endurance)*, dan juga *power* otot yang bisa dipertahankan dalam waktu yang lama atau dalam jumlah pengulangan yang banyak (*power endurance*).

Pelatihan *complex training* yang relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di kita disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan *complex training*, peralatan yang dirasakan sulit untuk karena membuuhkan peralat beban, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan *complex training* tersebut.

Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode



tersebut. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam melalui kajian penelitian tentang dampak pola pelatihan *complex training* yang dirancang dengan menggunakan metode dan bentuk-bentuk latihan yang gerakan secara bervariasi. dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu kecepatan (*speed*).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari *variabel bebas* tentang “*Complex Training*”, sedangkan *variabel terikatnya* adalah kemampuan kecepatan. Kemampuan kecepatan gerak merupakan kontribusi dari kemampuan kekuatan sehingga kemampuan kecepatan gerak akibat dari kemampuan kekuatannya. Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan “*Complex Training*” memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*) ?

### C. Tujuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan “*Complex Training*”. Dan, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan “*Complex Training*” terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*).

### D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan complex training terhadap peningkatan speed.
  - b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
2. Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman/acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.



### E. Batasan Penelitian

Agar tidak terlalu luas cakupannya dan juga tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis membatasi masalah yang diteliti, yaitu berkenaan dengan hal-hal yang mencakup:

1. Variabel bebas yaitu pelatihan *complex training*
2. Variabel terikat yaitu kemampuan kecepatan dalam hal ini adalah kecepatan akselerasi (*speed*).
3. Populasi dan sampel yaitu atlet futsal putri Isola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

### F. Batasan Istilah

1. Menurut beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Smith *et al*, Jones, Yuri Verkhoshansky, Matthews, , Gourgoulis, Duthie, dan juga Patrics “*Complex Training*” adalah “metode latihan yang menggabungkan pelatihan kekuatan yang bersifat maksimal melalui koordinasi intramuscular (*Neural Activation*) dengan latihan kekuatan yang eksplosif (*power*)”.
2. *Speed* Menurut Satriya *et al.* (2007: 73) adalah “kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”. Contoh lari cepat (*sprint*). Kecepatan bisa ditingkatkan dengan meningkatkan frekwensi langkah dan panjang langkah.
3. Menurut Sajoto (1988) yang dikutip Satriya *et al.* (2007: 51) kondisi fisik adalah ‘salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan

prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi’.

4. Menurut Bompa (1994) yang dikutip Satriya *et al.* (2007: 11) latihan adalah ‘suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada cirri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan’.

### **G. Anggapan Dasar**

Asumsi dalam suatu penelitian merupakan tolak ukur yang memberikan arah dan batasan-batasan proses penelitian, sehingga dapat membantu dalam merumuskan simpulan yang akan diambil.

Simpulan hasil penelitian ini akan berlaku dalam keberadaannya sepanjang anggapan dasar dibawah ini dapat diterima. Pentingnya anggapan dasar dijelaskan oleh Arikunto (2002: 22) mengemukakan bahwa : “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini keberadaannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti di dalam melaksanakan penelitiannya”. Kemudian Surakhmad (1998: 99) mengemukakan bahwa “Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang sebenarnya bisa diterima oleh penyidik”.

Program latihan yang direncanakan dengan baik dan sistematis dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh,

serta meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik, salah satunya yaitu kecepatan (*speed*).

Menurut Sajoto (1995: 8) “*speed* adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesingkat-singkatnya. Kemampuan ini dibutuhkan oleh seorang atlet, Terutama seorang pemain futsal. Yang diantaranya agar dapat melakukan sprint yang maksimal, Dengan mempunyai *speed* yang baik akan membuat permainan menjadi efektif, Serta membuat lawan menjadi kewalahan.

Banyak cara ataupun metode yang dilakukan seorang pelatih guna meningkatkan kecepatan, diantaranya yaitu pelatihan complex training. Complex Training adalah metode latihan yang menggabungkan pelatihan kekuatan yang bersifat maksimal melalui koordinasi intramuscular (*Neural Activation*) dengan latihan keuatan yang eksplosif (*power*). Definisi ini dikemukakan oleh beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Smith *et al*, Jones, Yuri Verkhoshansky, Matthews, Gourgoulis, Duthie, dan juga Patrics.

Makna *Complex training* adalah :

*...in contrast to traditional strength training approaches, alternates biomechanically comparable resistance exercises with plyometric activities. For example, a heavy load squat may be followed some 4-5 minutes after by a set of depth or box jumps.*

*Complex Training is a technique used by many strength and conditioning coaches to enhance both the strength and power of their athletes.*

*Complex training is basically a superset where the athlete performs a high-intensity strength exercise and follows it with a plyometric exercise with similar biomechanical demands (IE, the same muscle groups and/or joint angles) of the strength exercise.*

Penerapan “*complex training*” merupakan metode yang diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan yang bersifat anaerob, seperti kemampuan kecepatan gerakanya dalam bentuk *speed*, *agility*, atau *power*nya, maupun kemampuan yang bersifat daya tahan kecepatan seperti daya tahan kecepatan dalam bentuk *speed (speed endurance)*, *agility (agility endurance)*, dan juga *power* otot yang bisa dipertahankan dalam waktu yang lama atau dalam jumlah pengulangan yang banyak (*power endurance*).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mempunyai anggapan dasar bahwa/diduga penerapan pelatihan *Complex training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Speed*.

#### **H. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, dimana hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis dimaksud haruslah menjadi landasan logis dan memberikan arah, kepada proses penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis harus bisa membuat semakin jelas arah yang akan di uji dari masalah

Bertitik tolak dari perumusan masalah dan anggapan dasar, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Penerapan pelatihan *complex training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*)”.