

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Dalam olahraga prestasi ada beberapa faktor yang dapat menunjang agar pencapaian prestasi tercapai, yaitu teknik, fisik, strategi / taktik, dan mental bermain. Dijelaskan oleh Sidik (2007: 13) bahwa “pencapaian prestasi tinggi itu dinilai berdasarkan standar nasional atau internasional, dan standar itu tercapai melalui peningkatan kualitas atau kemampuan secara menyeluruh (fisik, teknik, taktik, dan mental)”. Kemudian Harsono menerangkan dalam Sidik (2007: 49) ‘ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental’. Begitu juga Bompa dalam Sidik (2007: 49) mengatakan ‘bahwa faktor – faktor latihan dasar yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi)’. Aspek yang tidak kalah penting disamping aspek aspek yang diuraikan di atas, Tahir Djide dalam Sidik ( 2007: 49) mengatakan bahwa ‘para teoritikus membagi

tugas pelatihan menjadi 5 aspek yaitu mencakup aspek kepribadian, kondisi fisik, teknik, koordinasi, taktik, dan mental’.

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) mengatakan 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 Bempa (2000) yang dikutip oleh Satriya *et al* (2007: 51) mengatakan 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)’.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen – komponen kondisi fisik oleh Sajoto (1995: 8) sebagai berikut :

Satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi yaitu (*Streng*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak (*Masculer Power*), kecepatan (*Speed*), daya lentur (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*Coordination*), keseimbangan (*Balance*), ketepatan (*Accury*), reaksi (*Reaction*).

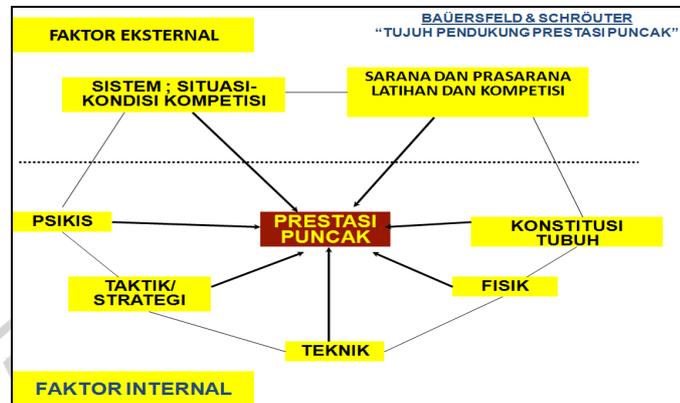
Indonesia yaitu negara yang besar yang memiliki banyak penduduk dan sumber daya manusia yang produktif dan potensial. Dalam hal olahraga, Indonesia memiliki prestasi yang cukup baik dan memiliki banyak prestasi.

Permasalahan olahraga nasional yang sekarang sedang dihadapi oleh negara ini yaitu menurunnya prestasi olahraga di tingkat internasional. Seperti yang telah diketahui bahwa pada multievent Sea Games yang baru (2009), Indonesia berada di bawah Thailand dan Vietnam juga menempati posisi yang tidak sesuai dengan yang ditargetkan oleh pemerintah. Hal ini sangat memprihatinkan karena mengingat Indonesia dengan jumlah penduduk yang sangat banyak, tidak dapat menemukan sejumlah atlet potensial yang sebanding dengan jumlah penduduknya. Seperti perkembangan prestasi pada multievent 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)  
Sumber : Dikdik Zafar Sidik (2010: 1)

Rank	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1							
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 (1989: 14),



Gambar 1.1  
Struktur Pendukung Prestasi  
(Sumber: Schmolinsky, Track and Field dalam Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Berdasarkan identifikasi, masalah prestasi ini muncul lebih diakibatkan oleh faktor internal dan juga eksternal, baik secara teknis maupun non teknis. Kemampuan fisik dan teknik merupakan hal yang paling harus diperhatikan supaya Indonesia bisa berprestasi. Para atlet diharapkan mempunyai kemampuan fisik dan teknik yang sesuai dengan taraf Internasional. Apabila aspek tersebut dapat dimiliki, sangat mungkin Indonesia mendapatkan hasil terbaik di multievent Sea Games. Ditambah lagi Indonesia merupakan tuan rumah pada event ini dan sudah pasti dukungan moril dan materil akan didapatkan.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga prestasi, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti pada olahraga prestasi. 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 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 *power endurance*. Seorang pemain futsal harus mempunyai kemampuan *power endurance*, dimana otot-otot harus kuat dalam melakukan gerakan dan harus mampu bertahan lama supaya tidak cepat lelah, dikarenakan olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang memerlukan *endurance* yang lama. Dengan demikian *power endurance* bagi atlet futsal sangat dibutuhkan.

*Power Endurance* adalah otot kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dengan kuat dan cepat dengan waktu yang relatif lama dan dalam pengulangan yang banyak. *Power Endurance* merupakan gabungan dari kekuatan otot yang cepat (*power*) dan daya tahan otot (*muscle endurance*). *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya tahan kekuatan mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama, atau juga mampu mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama dalam Sidik, (2007: 63). Menurut Richard Paul Ham William “*power endurance* yaitu melakukan kekuatan dan kecepatan yang berulang-ulang”. Dia juga mengatakan bahwa *power endurance* itu dilakukan dengan periode yang lama dan erat kaitannya dengan stamina”.

Penelitian lain yang juga mengemukakan secara spesifik tentang dampak pelatihan kekuatan sebagai komponen penting dalam meningkatkan prestasi telah banyak dilakukan diantaranya adalah seperti yang dikemukakan oleh Duthie (2010) dengan penelitian tentang “complex, contrast and ‘traditional’ training” yang secara signifikan memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan hasil lompatan. Gourgoulis dkk (2010) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa “*pre-squatting significantly enhanced the vertical jumping ability of stronger participants by 4.01%, but of weaker ones by just 0.45%*”.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan fisik dapat ditingkatkan secara maksimal jika dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan penerapan secara cermat. Dan, hasil penelitian-penelitian tersebut penting untuk dikaji melalui penelitian yang penerapannya disesuaikan dengan kemampuan para atlet Indonesia, karena penelitian yang terdahulu merupakan penelitian yang dilaksanakan di luar negeri.

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet, seperti “*Complex Training*”. Metode ini jarang atau bahkan belum pernah dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari “*Complex Training*”, peralatan yang dirasakan sulit untuk dilaksanakan karena membutuhkan peralat beban, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan “*Complex Training*” tersebut.

“*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, Jones (2003), Yuri Verkhoshansky, Fastouros, Matthews, Smith , Gourgoulis (2003), Bred McGregor, Duthie (2002), dan juga Patrics (2003)

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 beberapa pendapat di atas, peneliti merasa akan mengkaji lebih dalam tentang pola pelatihan *complex training* yang dirancang secara bervariasi dengan menggunakan memanfaatkan metode repetisi dan metode interval yang secara karakteristik relatif berbeda dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu *power endurance*.

### **B. Rumusan Masalah**

Metode *Complex Training* adalah metode yang pernah dikembangkan di luar negeri. Metode ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan fisik dan salah satunya *power endurance*. Akan tetapi metode ini belum pernah diberikan di Indonesia dan belum pernah ada yang meneliti. Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan di atas maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas tentang “*Complex Training*”, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan daya tahan kekuatan (*power endurance*). Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan “*Complex Training*” memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*)?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan “*Complex Training*” terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*).

#### **D. Manfaat Penelitian**

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

##### 1. Secara teoretis

- a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan “*Complex Training*” terhadap peningkatan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*).
- b. Memberikan bahan informatika bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

##### 2. Secara praktis

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

#### **E. Batasan Penelitian**

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Pada penerapan pelatihan “*Complex Training*” yang akan disiapkan dalam sebuah program latihan sebagai indikator pelaksanaan.
2. Sebagai subjek penelitian adalah para mahasiswi tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM Futsal Puteri) Universitas Pendidikan Indonesia.

3. Kemampuan yang akan di uji adalah kemampuan lompat 10 Hop kaki kiri dan kanan dengan jarak sejauh-jauhnya dan waktu secepat-cepatnya.

#### **F. Batasan Istilah**

1. Menurut beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Jones, Yuri Verkhoshansky, Fastouros, Matthews, Smith et al, Gourgoulis, Bred McGregor, 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. Menurut Peter (2006 :07) kondisi fisik adalah "kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, memiliki sisa energi yang cukup untuk menanggapi tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul".
3. Menurut Richard Paul Ham William "*power endurance* yaitu melakukan kekuatan dan kecepatan yang berulang-ulang". Dia juga mengatakan bahwa power endurance itu dilakukan dengan periode yang lama dan erat kaitannya dengan stamina".
4. Nurhasana dan Cholil (2002: 2) mengungkapkan Tes adalah "suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan".

5. Menurut Bompa (1994: 167) latihan adalah “suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

#### **G. Lokasi Dan Sampel Penelitian**

Dikarenakan penelitian ini (*Complex Training*) sebagian besar dilakukan di tempat fitness center maka peneliti memilih FPOK fitness center untuk lokasi penelitiannya, sedangkan sampel penelitiannya adalah para atlet yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM Futsal) Putri. Hal ini peneliti lakukan dengan tujuan supaya penelitian ini lebih terarah dan kebermaknaannya lebih teruji.