

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal 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. 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 duaregu, 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.

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). Meski sarana fasilitas 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.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam mencapai suatu prestasi, salah satu komponen yang sangat mempengaruhi penampilan atlet adalah fisik. Sajoto (1990, hlm 16) menjelaskan bahwa “Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga. Menurut Bempa (2000) yang dikutip oleh Satrya, dkk (2007, hlm 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)”.

Seorang atlet tidak mungkin bisa mencapai prestasi yang maksimal tanpa adanya latihan dan berlatih untuk meningkatkan kualitas fisiknya dan komponen fisik lainnya, karena dalam suatu latihan diperlukan fisik yang bagus sehingga dapat melakukan latihan tanpa mengalami kelelahan dan mencapai tujuan akhir. Menurut Zafar Sidiq (Artikel Kemampuan Fisik, 2010, hlm 3) bahwa:

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

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet sebagai pondasi awal adalah daya tahan. Daya tahan merupakan modal dasar yang di perlukan untuk menunjang aspek keterampilan lainnya. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan merupakan kemampuan melawan kelelahan. Selain itu menurut Harsono (1988, hlm 15) mengungkapkan:

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan disini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori, atau *cardiovascular endurance* (*circulatory* berhubungan dengan peredaran darah, *respiratory* dengan pernapasan, *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

Daya tahan merupakan modal dasar bagi seorang atlet futsal, karena dengan daya tahan yang bagus atlet dapat bermain futsal dengan waktu yang lama dan dengan performa (penampilan) yang bagus. Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat

digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet terutama daya tahan fisik seorang atlet. Banyak metode latihan yang bisa digunakan dalam upaya meletakkan dasar kemampuan aerobik, mengembangkan kemampuan aerobik, sampai dengan upaya meningkatkan kemampuan aerobik seperti yang dikemukakan oleh D. Zafar (2017) bahwa :

... untuk melatih kemampuan daya tahan aerobik dapat menggunakan *contunuous training, tempo run training, fartlek, cross country, circuit training, repetition training, intensive interval training, extensive interval training, aerobic maximal training, endless relays, follow the leader, tabata training, dan high intensity interval training.*

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pelatihan fisik adalah metode latihan *Interval*. Metode latihan interval ini merupakan metode yang para pelatih sering lakukan, namun secara prinsip masih banyak terjadi kesalahan penerapan. Hal yang paling penting dalam penerapan metode ini adalah masa pemulihan atau istirahat antar pengulangan sehingga kebermaknaan metode latihan itu menjadi lebih efektif.

Pola yang sering dilakukan oleh para pelatih dalam menerapkan metode latihan interval adalah dengan cara melakukan aktivitas di tempat yang datar seperti di lintasan, namun beberapa pelatih mencoba melakukan aktivitas berlari di tangga (up stairs) atau sering disebut *running stairs*, seperti pada gambar berikut.



Gambar 1.1

### *Running Stairs*

Beberapa para ahli mengungkapkan manfaat latihan lari naik tangga, seperti yang diungkapkan oleh Anne Moore, M.S., seorang ahli faal dan juga pelatih lari di

Charleston, Carolina selatan, bahwa “*Stairs force you to work against gravity, and this helps build two essential needs for runners: strength and power,*” (<https://www.runnersworld.com>). Stephanie Thielen (<https://www.acefitness.org>) mengatakan “*Often thought of as a workout for athletes, stair running is a great, high-intensity workout that helps build speed, power, agility and cardiovascular fitness*”. Kedua pernyataan tersebut menandakan bahwa running stairs dengan metode latihan interval tidak hanya dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan aerobik namun dapat meningkatkan juga secara signifikan komponen kondisi fisik lain seperti kecepatan, kekuatan, power dan *agility*. Berbeda halnya dengan metode latihan interval yang menggunakan bentuk lari di tempat yang datar yang hanya akan meningkatkan secara signifikan kemampuan aerobiknya saja. Penelitian pada tahun 2008 oleh *American Journal of Physiology* menyatakan terdapat *interval training* dengan berlari dapat peningkatan kemampuan aerobik karena fluktuasi beban kerja dan pengambilan oksigen yang terlibat dalam pelatihan interval .

Ungkapan-ungkapan di atas mengisyaratkan betapa penting pemahaman tentang metode latihan dan bagaimana pola latihan yang efektif untuk digunakan agar performa menjadi lebih baik. Hal tersebut yang menggelitik untuk kemudian dikaji melalui penelitian tentang penerapan pola latihan yang digunakan oleh para atlet di luar untuk kemudian diterapkan pada atlet Indonesia.

Latihan lari tangga (*running stairs*) merupakan pola latihan dengan metode interval. Menurut Fox, Bowers dan Foss tahun 1994, metode interval memiliki beberapa prinsip yaitu: (a) Ukuran dan jarak interval (b) Jumlah ulangan setiap latihan (c) Interval sela atau waktu diantara interval kerja (d) Jenis kegiatan selama interval sela (e) Frekuensi latihan per minggu. Prinsip tersebut sama dengan prinsip dalam olahraga futsal, futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis (Lhaksana, Justinus. Dkk. Tahun 2005) dimana dibutuhkan gerakan eksplosif yang cepat dan bertahan lama serta diselingi oleh waktu istirahat. Penelitian lain oleh NIH Study pada tahun 2005 juga menyatakan bahwa “*a progressive stair climbing routine resulted in a 17% increase in V02max, a measure of aerobic endurance*”. Dengan pernyataan-pernyataan diatas peneliti memilih model latihan lari tangga (*running stairs*) yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan aerobik pemain profesional futsal.

Milda Asyifa Nafsa, 2018

**DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA (RUNNING STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI**

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

Oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang metode latihan interval yang dirancang secara bervariasi dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada Dampak Penerapan Model Latihan Lari Tangga (*Running Stairs*) Pada Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan Kemampuan aerobik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah apakah penerapan model latihan naik tangga pada metode latihan interval memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Aerobik (VO<sub>2</sub>max) ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh penerapan model latihan naik tangga pada metode latihan interval secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan Aerobik (VO<sub>2</sub>max).

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat 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 penerapan *latihan lari tangga (running stairs)* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.
- 2) Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
- 3) Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat 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 *aerobik*.
- 3) Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola *latihan lari tangga* (*running stairs*) kepada atletnya.

## 1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang dampak penerapan model latihan lari tangga (*running stairs*) pada metode latihan interval terhadap peningkatan kemampuan aerobik. Rumusan masalah membahas tentang adakah Dampak Penerapan Model Latihan Lari Tangga (*Running Stairs*) Pada Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan kemampuan aerobik.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian tentang *lari tangga* (*Running Stairs*) dan *Kemampuan Aerobik (VO2MAX)*, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest desain*. Desain penelitian terdiri dari  $O_1$ ,  $X$  dan  $O_2$ .  $O_1$  adalah *pretest* atau tes awal dengan instrumen tes *Bleep Test* untuk mengetahui data kemampuan aerobik awal sampel penelitian,  $X$  adalah perlakuan atau *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini.  $O_2$  adalah *posttest* atau tes akhir dengan instrumen tes *Bleep Test* untuk mengetahui data kemampuan aerobik akhir sampel penelitian. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 12 *atlet* profesional futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang akan mengikuti kompetisi Liga Futsal Profesional Futsal 2018. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jalan PHH. Mustofa mulai Januari 2017 sampai dengan Maret 2018. Pelaksanaan latihan dilakukan 2 kali dalam satu minggu (selasa pukul 14.00 s.d selesai,

Milda Asyifa Nafsa, 2018

**DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA (RUNNING STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI**

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

kamis pukul 14.00 s.d selesai). Pemilihan instrumen tes kemampuan aerobik *Bleep Test* disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga futsal yang dimainkan di dalam ruangan (*indoor*), sehingga dianggap lebih valid dan reliabel. Disini juga menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, Berikut dengan hasil analisisnya, dan pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti. Seperti hasil pengolahan data dan pembahasan/ diskusi temuan.

Pada Bab V peneliti memaparkan kesimpulan ataupun jawaban dari rumusan masalah penelitian yang dibahas pada bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi kepada pihak-pihak terkait yang bisa membuat penelitian selanjutnya lebih baik lagi.