

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari berbagai gangguan penyakit. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Melalui olahraga diharapkan mampu menciptakan manusia indonesia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga muncul karena adanya dorongan dari diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, ketangkasan, mengembangkan keterampilan dan kemampuan fungsional tubuh, salah satunya olahraga tersebut dalam eraglobalisasi yang sangat modern saat ini adalah olahraga permainan futsal.

Pada Tahun 2002 indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan Futsal Asia di Jakarta. Pada saat itulah lahir timnas futsal indonesia yang pertama kali masih dihuni oleh pemain sepak bola dari liga indonesia. Akan tetapi 2 Tahun terakhir futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Hal ini bukan

terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia. Futsal telah berkembang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan masuknya Iran (9), Jepang (10), dan Thailand (11) dalam jajaran 20 besar peringkat Futsal dunia (menurut data Planet Futsal).

Di dunia ada 2 badan Internasional Futsal yakni AMF (*Association Mundial de Futsal*) dan POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) sebagai representatifnya di Indonesia dan FIFA.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesalahan untuk membuat kesalahan. Futsal merupakan permainan yang sangat digemari pada jaman modern saat ini, baik di kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga di kalangan orang tua. Permainan futsal banyak dimainkan di kalangan masyarakat karena lapangan yang digunakan sangat kecil.

Justinus Lhaksana (2011:5) mengatakan. futsal (fútbol sala dalam bahasa Spanyol sepak bola ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Futsal merupakan olahraga beregu. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan strategi khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 15) Mengatakan “ karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah di

paparkan bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain didalam lapangan. Berikut ini sepuluh macam kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain : daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi (Justinus lhaksana (2011 : 17).

Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dalam bermain futsal yang baik dan bagus yang paling dominan adalah komponen kecepatan , karena pemain futsal harus mampu bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat dan singkat. Harsono (1988 : 216) mengemukakan bahwa ; “ kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Sajoto (1988:54) mengemukakan bahwa : “ kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan kecepatan itu sendiri dibedakan menjadi 3 seperti yang dikatan dalam sumber <http://www.scribd.com/doc/42675674/11/variabel-penelitianyaitu> :

a) Kecepatan *Sprint (Sprinting Speed)*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya, misalnya : *sprint* 30 meter, 50 meter, 60 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter dan lain-lainnya.

Yang dimaksud kecepatan dalam penelitian ini adalah kecepatan berlari secara maksimal untuk menempuh jarak yang telah ditentukan yakni jarak 30 meter.

b) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi ini merupakan kemampuan organisme atlet untuk menjawab rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya. Waktu reaksi adalah kemampuan antara pemberian rangsang dengan gerak pertama. dalam penelitian ini waktu reaksi terjadi pada waktu melakukan *start* lari 30 meter, yaitu pada saat aba-aba “Ya” maka akan terjadi perjalanan gelombang suara memasuki telinga dan kemudian gelombang suara tersebut akan diteruskan ke pusat syaraf gerak dan menjadi suatu gerakan.

c) Kecepatan Bergerak (*Speed Of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak terputus-putus. kecepatan gerak (*speed of Movement*) adalah waktu antara permulaan dan akhir suatu gerakan (Harsono 1988:217).

MAN 3 Medan merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal dan masih aktif dalam melakukan latihan setiap pulang sekolah dimana sekolah tersebut terletak di Jalan Pertahanan no. 99 Kec. Patumbak Medan. MAN 3 Medan juga tergolong sekolah yang cukup baik, terbukti mendapatkan Akreditasi A+ pada Tahun 2014 mengingat fasilitas yang dimiliki sudah tergolong baik dibandingkan dengan sekolah lainnya. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana cukup baik sehingga tidak menyulitkan guru untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran. kegiatan ekstrakurikuler futsal dilatih oleh

Ahmad Yaser Daulay S.Pd sekaligus guru penjas di MAN 3 Medan. kegiatan ekstrakurikuler futsal dilakukan pada sore hari setelah pulang sekolah, tepatnya pada pukul 15.00 – 17.00 wib. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu : Rabu, Jumat dan Sabtu yang bertempat dilapangan futsal MAN 3 Medan di depan kelas atau dilapangan sekolah(lapangan futsal).

Siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah sebanyak 25 orang dan semuanya adalah siswa MAN 3 Medan yaitu kelas X dan XI. Kegiatan ekstrakurikuler futsal pada MAN 3 Medan telah terbentuk sejak Tahun 2010 dan sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan, seperti “Futsal Amatir Sesumut Pada Tahun 2011” dan prestasi yang pernah diperoleh adalah Juara III pada saat turnamen “ MAN Cup pakam” pada Tahun 2012. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan untuk membina prestasi dalam bermain futsal dan juga sebagai modal utama dalam teknik dan fisik seorang pemain futsal kedepannya.

Berdasarkan informasi yang saya peroleh melalui observasi dan wawancara pada tanggal 03 dan 06 September 2014 tepat dilapangan futsal MAN 3 Medan dengan pelatih Ahmad Yaser Daulay S.Pd pada hari Rabu dan Jum’at pukul 15.00 wib, Dimana pertanyaan yang diberikan kepada pelatih yaitu : sejak kapan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan dilaksanakan ? “sejak Tahun 2010”, Alat-alat apa saja yang ada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal berlangsung? “jumlah lapangan sebanyak 1 lapangan, memiliki 5 jumlah bola futsal, 2 lusin kerucut/kun, memiliki dua gawang futsal serta 2 jaring gawang”, apakah sistem program latihan yang diberikan sudah sesuai ? “Ekstrakurikuler futsal tersebut

masih perlu mendapatkan pembinaan kondisi fisik, teknik dan perlu adanya program atau metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan”, kenapa harus meningkatkan kemampuan kecepatan ? “karena pemain futsal MAN 3 Medan pada saat latihan dan saat bertanding para pemain futsal MAN 3 Medan masih memiliki kemampuan kecepatan yang kurang baik dan masih lambat dalam bergerak. Misalnya , pada saat menyerang dan mencari posisi atau tempat yang kosong untuk meminta bola dan juga pada saat serangan balik masih lambat untuk kembali keposisi bertahan serta kecepatan bergerak selama permainan berlangsung dan kondisi fisik yang masih kurang baik. Karena selama ini pelatih sekaligus guru olahraganya hanya sering memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kurang memberikan bentuk latihan yang meningkatkan kecepatan lari. Padahal terlihat dari kondisi siswa dan sekolah sangat memungkinkan dan mendukung untuk peningkatan prestasi, khususnya untuk cabang olahraga futsal, sebab kegiatan ekstrakurikuler pada MAN 3 Medan yang paling diminati siswa putra adalah cabang olahraga Futsal.

Hal tersebut dari penjelasan hasil observasi dan terlihat dari lampiran, **tabel.6** hasil tes kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan dikategorikan masih kurang baik. Dimana catatan waktu hasil kecepatan lari belum maksimal.

Mencermati hal tersebut , untuk membantu pihak sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan menyelesaikan masalah ini, maka penulis ini akan memberikan metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan

kecepatan lari diantaranya latihan *Interval Training* istirahat aktif dengan latihan *Acceleration Sprint*.

Metode latihan *interval training* istirahat aktif merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh periode istirahat-istirahat diantara repetisi dan set. Latihan *interval training* istirahat aktif telah banyak dipakai seorang pelatih dalam meningkatkan kecepatan atletnya. Sedangkan latihan *acceleration sprint* adalah secara teratur meningkatkan kecepatan berlari dan sikap *rolling start* ke *jogging*, tingkatkan lagi ke *stridding* kemudian ke fase maksimal. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan dan mempertahankan kecepatan teknik *sprint* (gerak teknik berlari cepat), ketika kecepatan berlari meningkat. Pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yakni berlari dengan permulaan lambat, kian lama kian cepat, jarak tempunya sejauh kurang lebih 75 meter bisa dilakukan 8-10 repetisi. Periode istirahat ada dua jenis yaitu istirahat aktif dan istirahat pasif. Dalam istirahat aktif, para pemain diharuskan selalu bergerak dengan melakukan latihan-latihan kecil atau dengan melakukan gerakan-gerakan untuk mengendorkan otot-otot supaya siap kembali melakukan latihan yang sebenarnya. Sedangkan dalam istirahat pasif para pemain futsal diminta untuk tidak melakukan gerakan apapun, pemain diam dan tidak menegangkan otot-otot kaki. Kaki pemain diusahakan serileks mungkin. Dari bentuk metode latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan menjadi lebih baik.

Dengan demikian , penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang , “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Training* Istirahat Aktif Dengan Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Medan Tahun 2015**”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah menuangkan ke dalam tulisan yang akan dihadapi pada suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pada atlet futsal? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pada atlet futsal? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam meningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal? Apakah latihan *interval training* istirahat aktif dapat meningkatkan hasil kecepatan lari pada atlet futsal? Apakah latihan *Acceleration sprint* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari pada atlet futsal? Bila kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan lari , latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah yaitu perbedaan pengaruh latihan *interval training* istirahat aktif dengan latihan

acceleration sprint terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *interval training* istirahat aktif terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *interval training* istirahat aktif dengan latihan *acceleration sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *interval training* istirahat aktif terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015.

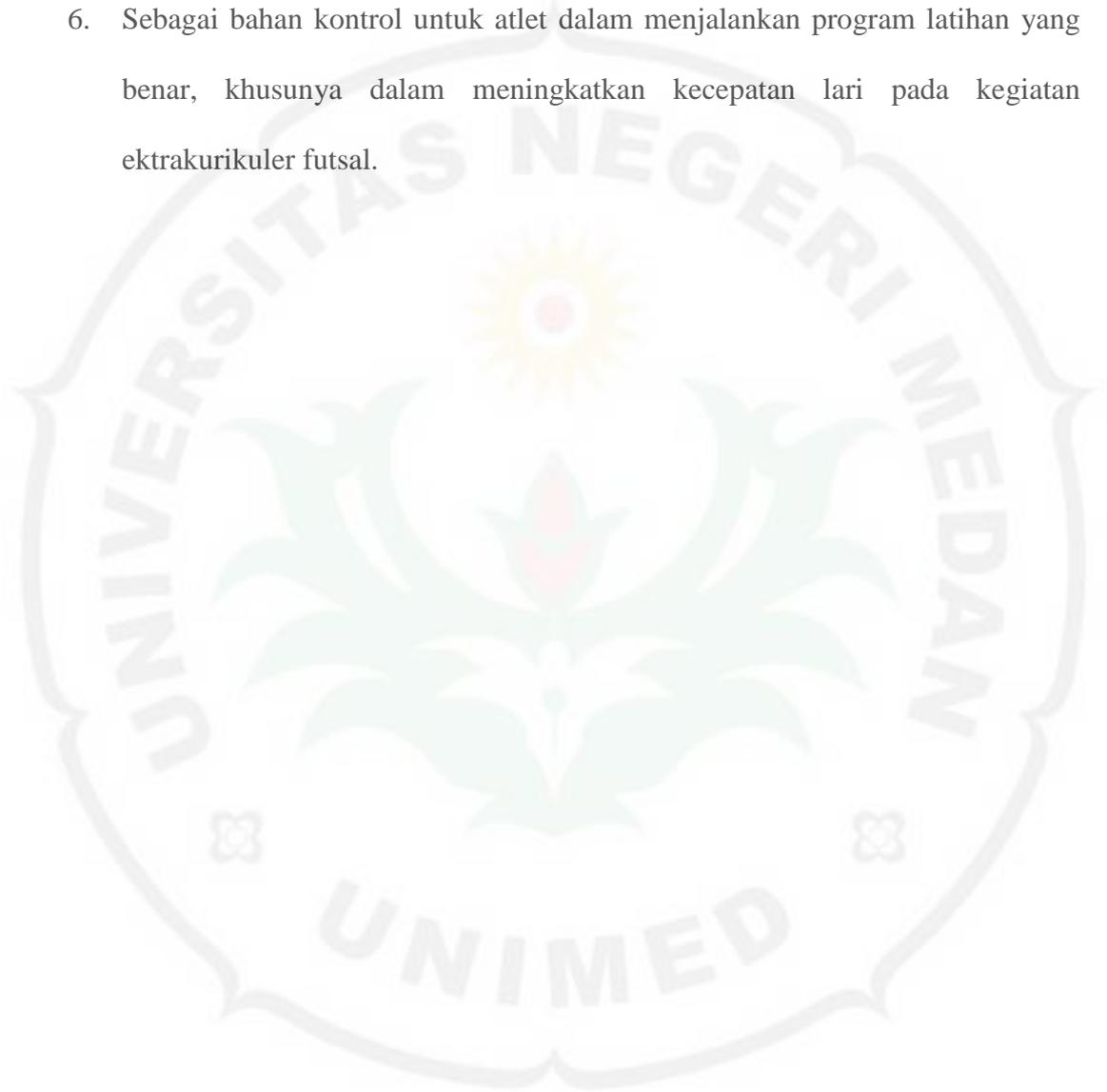
3. Mendapatkan informasi tentang latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *interval training* istirahat aktif dan *acceleration sprint* terhadap hasil kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih olahraga futsal dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi latihan, oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan.
2. Untuk para pembinaan dan pelatihan olahraga futsal sebagai rancangan untuk menyusun program latihan futsal khususnya pada siswa kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih, latihan *interval training* istirahat aktif berpengaruh terhadap kecepatan lari pada cabang olahraga futsal
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih, latihan *acceleration sprint* berpengaruh terhadap kecepatan lari pada cabang olahraga futsal
5. Sebagai tambahan pengetahuan secara teoritis dan empiris yang bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal.

6. Sebagai bahan kontrol untuk atlet dalam menjalankan program latihan yang benar, khususnya dalam meningkatkan kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.



THE
Character Building
UNIVERSITY