

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam futsal, karena pemain harus bergerak dengan cepat untuk melewati lawan dan mencetak gol. Futsal adalah jenis olahraga sepakbola yang dimainkan di lapangan berukuran lebih kecil dengan 10 pemain, masing-masing tim dengan 5 orang. Permainan ini juga menggunakan bola yang lebih kecil dan berat daripada bola sepakbola. (Sahda Halim, 2012). Futsal berasal dari Montevideo, Uruguay, di Amerika Selatan pada tahun 1930-an. Futsal sudah ada di Indonesia sejak tahun 1998-1999.

Memiliki atlet yang berprestasi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia adalah tujuan besar dari cabang olahraga futsal ini. Bukanlah sesuatu yang mudah dirasakan untuk mencapai prestasi yang diinginkan dalam olahraga beregu, terutama futsal. Kondisi fisik sangat penting untuk dilatih, terutama saat bermain futsal. Oleh karena itu, pemain futsal harus memiliki kemampuan fisik yang baik. 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”* yaitu pemain futsal melakukan rata-rata 9 aktivitas latihan per menit permainan dan ada upaya intensitas tinggi setiap 23 detik permainan. Didukung dengan penelitian (Barbero-Alvarez dkk., 2015) *“The average intensity of futsal play is typically of a magnitude that yields 85-*

90% of maximal heart rate (*HRmax*) and 75% of *VO2max*” yaitu Intensitas rata-rata permainan futsal biasanya mencapai 85-90% detak jantung maksimal (*HRmax*) dan 75% *VO2max*. Kecepatan adalah bagian dari komponen – komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk bermain futsal. Kecepatan didefinisikan oleh (Meirizal dalam Giartama, 2018) sebagai kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan tubuhnya melalui jarak tertentu dalam waktu yang sangat singkat. Futsal merupakan salah satu jenis olah raga yang banyak gerakannya. Dalam kecepatan penuh atau menghindar, seorang pemain futsal dapat menghindari lawan dan tiba-tiba berhenti menguasai bola. Untuk mencapai kemampuan tersebut, pemain harus dilatih sejak awal. Latihan interval dan piramida merupakan dua metode latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan kecepatan. Latihan interval melibatkan periode latihan intensitas tinggi yang diselingi dengan periode pemulihan. Prinsip dasar model ini termasuk durasi latihan, intensitas latihan, dan ulangan dan masa pemulihan. Interval sprint adalah jenis latihan dengan intensitas 85% - 90% lama latihan 5 - 30 detik, ulangan sekitar 15 kali, dan istirahat setiap jarak sekitar 30 detik. Fokus latihan ini adalah akselerasi perubahan kecepatan yang berarti meningkatkan kecepatan selama latihan. Dalam bentuk latihan ini semua pemain harus mematuhi arahan yang diberikan oleh pelatih

Latihan pyramid melibatkan peningkatan intensitas latihan secara bertahap dalam beberapa set. Latihan piramida merupakan metode pelatihan yang

banyak digunakan untuk meningkatkan berbagai komponen fisik, terutama kekuatan otot. Metode ini didasarkan pada konsep kelebihan beban yang progresif, di mana beban latihan ditingkatkan secara bertahap dalam beberapa set. Menurut (Dikdik dalam Alfiando, 2014), “Sistem piramida merupakan suatu bentuk latihan yang diawali dengan repetisi dengan intensitas rendah dan diakhiri dengan beberapa kali repetisi dengan intensitas tinggi.” Terdapat 3 jenis latihan *pyramid* yaitu *ascending pyramid*, *reverse pyramid* dan *triangle pyramid*

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu *hurdle drill*. *Hurdle drill* adalah jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan tungkai dan berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan. Metode latihan ini dimodifikasi menggunakan alat sederhana dan merupakan salah satu jenis latihan kekuatan dan koordinasi yang inovatif (A. Ismoko & Putro, 2017). Metode latihan ini dapat digunakan baik didalam maupun diluar ruangan. Latihan ini dimaksudkan untuk melatih atlet dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah sambil melewati rintangan yang berbeda mirip dengan cabang olahraga tertentu. Tujuan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga adalah untuk meningkatkan kecepatan (Somerset dalam Sukarman 2021). Kecepatan berlari dapat ditingkatkan melalui latihan *ladder drill* dengan menggunakan alat tangga ketangkasan yang berfokus pada gerakan cepat dan reaksi yang tepat. Seperti yang dinyatakan oleh F. S. Hadi et al. (2016), *ladder drill* adalah latihan yang paling populer diseluruh dunia

karena dapat membantu pemain dalam berbagai jenis gerak dan meningkatkan koordinasi mereka dengan meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kecepatan yang harus ditingkatkan. Ini terbukti dalam pertandingan Respati Cup melawan Cakra Women yang berlangsung pada 2-3 Maret 2024 di Kampung Futsal Madiun. Selama latihan, pemain tampak lamban saat menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan. Pemain juga sering melakukan sedikit pergerakan tanpa bola, yang menghalangi mereka untuk membuka ruang kosong saat menyerang dan menutup pergerakan lawan saat bertahan. Selain itu, pemain sering terlambat saat mengantisipasi bola lawan. Masalah fisik diatas merupakan beberapa masalah yang dihadapi tim futsal putri. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain, jenis latihan yang paling umum dilakukan selama ini adalah latihan teknik dan *game*. Banyak pemain dari futsal putri sendiri yang masih bisa dikatakan pemula atau baru yang belum lama bergabung dengan klub futsal. Tidak banyak latihan yang mengarah pada aktivitas fisik, terutama kecepatan masih kurang dilakukan. Latihan pada dasarnya adalah proses transformasi ke arah yang lebih baik, yang mencakup peningkatan kualitas fisik kemampuan mereka untuk menggunakan peralatan tubuh, dan kualitas mental (Sukadiyanto & Muluk dalam Hidayat dkk, 2024)

Untuk menerapkan metode latihan interval dan pyramid dengan latihan *hurdle drill ladder drill* karena metode latihan *pyramid* adalah teknik peningkatan kekuatan otot yang paling cepat menurut Wirhed dalam Masneno

(2013). Menurut temuan penelitian Arhesa (2012), metode latihan *pyramid* lebih baik daripada metode latihan *pyramid* terbalik dalam meningkatkan ukuran otot lengan dan paha. Menurut (Rajendran dalam Fatchurrahman, 2019), *ladder drill* adalah metode terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Latihan ini tidak dimaksudkan untuk menyebabkan sesak napas atau kelelahan yang signifikan. Karena kecepatan bola yang bergulir sangat cepat maka dalam permainan futsal latihan dengan *ladder drill* sangat penting bagi atlet dan pemain futsal. Berdasarkan teori – teori diatas peneliti tertarik untuk menggunakan pola latihan ladder drill dengan dikombinasikan *hurdle drill* untuk peningkatan kemampuan kecepatan pemain futsal putri dengan metode latihan *interval* dan *pyramid*.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh metode latihan interval dengan pola latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan, pengaruh metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan, dan seberapa besar perbedaan antara metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap kecepatan.

Area penelitian ini secara khusus terbatas pada:

1. Variabel bebas adalah Metode Latihan *Interval* (kelompok eksperimen) dan *Pyramid* (kelompok kontrol)
2. Variabel terikat adalah kecepatan (*speed*)
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.

4. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 20 pemain UKM futsal putri UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Atlet-atlet ini dibagi menjadi 2 kelompok: 10 orang dalam kelompok eksperimen (Metode latihan *Interval*) dan 10 orang dalam kelompok kontrol (Metode latihan *Pyramid*). Seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh antara metode latihan interval dengan latihan *hurdle drill ladder drills* terhadap peningkatan kecepatan?
2. Apakah ada pengaruh antara metode latihan *pyramid* dengan latihan *hurdle drill ladder drills* terhadap peningkatan kecepatan?
3. Apakah ada pengaruh antara latihan *interval* dan *pyramid* dengan latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan *interval* dengan latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan.
2. untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan *pyramid* dengan latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan.
3. untuk mengetahui pengaruh antara latihan *interval* dan *pyramid* dengan latihan *hurdle drill ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Dapat membantu pelatih memahami lebih dalam tentang bagaimana metode latihan interval pyramid dan hurdle drill ladder drill dapat merangsang adaptasi fisiologis yang terkait dengan peningkatan kecepatan. Ini meliputi peningkatan kapasitas anaerobik, pengembangan serabut otot cepat, dan peningkatan daya ledak.
- b. Dengan memahami mekanisme kerja dari kedua metode latihan tersebut, pelatih dapat mengembangkan prinsip-prinsip latihan yang lebih baik dan spesifik untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal putri.
- c. Atlet dapat memahami bagaimana tubuh mereka beradaptasi terhadap program latihan yang intensif. Pengetahuan ini dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan atlet dalam menjalani program latihan.
- d. Atlet dapat memahami bagaimana latihan di lapangan dapat diterjemahkan menjadi peningkatan performa dalam pertandingan. Dengan demikian, atlet akan lebih termotivasi untuk berlatih dengan serius.

2. Manfaat praktis

- a. Pelatih dapat menciptakan program latihan yang lebih menarik dan bervariasi, sehingga pemain tidak mudah bosan dan tetap termotivasi. Kombinasi kedua metode latihan ini dapat memberikan stimulasi yang berbeda-beda, sehingga pemain terus mengalami perkembangan.

- b. Pelatih dapat melakukan evaluasi secara berkala untuk melihat perkembangan pemain. Berdasarkan hasil evaluasi, pelatih dapat melakukan penyesuaian program latihan, baik dalam hal intensitas, durasi, atau jenis latihan.
- c. Latihan interval pyramid akan meningkatkan daya tahan anaerobik atlet, sehingga mereka dapat mempertahankan intensitas permainan dalam waktu yang lebih lama.
- d. Latihan hurdle drill ladder drill dapat membantu atlet memperbaiki teknik dasar seperti *footwork*, *agility*, dan *coordination*.