

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecepatan berlari adalah seberapa cepat waktu seseorang menempuh jarak yang telah ditentukan dengan cara berlari secara maksimal. Seorang pemain futsal wajib memiliki kecepatan dalam berlari. Karena berlari dengan cepat adalah skill dasar yang wajib dimiliki pemain futsal. Ruang gerak yang sempit menuntut para pemain harus berlari cepat dalam permainan futsal, karena hal ini sangatlah penting karena bertujuan untuk memenangkan dalam perebutan bola dengan pemain lawan dan saat pemain belakang mengirimkan umpan trobosan ataupun umpan lambung pada pemain depan, pemain depan harus berlari secepat mungkin agar mendapatkan bola, juga saat pemain sedang membawa bola dan ada pemain lawan yang mencoba mengejar, dapat dengan mudah kita tinggalkan apabila kita memiliki kecepatan berlari yang baik (Anggoro, 2011). Selain itu apabila terjadi serangan balik dari pemain lawan, pemain-pemain yang memiliki skill berlari yang cepat dapat dengan mudah mengejar pemain lawan dan menggagalkan serangan dari lawan. Untuk penjaga gawang juga sangat penting memiliki kecepatan berlari, bukan hanya harus memiliki lompatan yang tinggi kecepatan berlari juga sangat penting untuk mengejar bola dan lalu menangkapnya (Irawan, 2011).

Untuk memiliki kecepatan dalam berlari harus memiliki faktor-faktor pendukung tercapainya kecepatan lari sebagaimana dikemukakan oleh Peter

(1993) yang mengemukakan bahwa ada 5 kemampuan biomotor dasar yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Kekuatan adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Adapun kekuatan itu ada 3 macam yaitu : (a) kekuatan maksimum adalah daya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot dalam berkontraksi. Kekuatan maksimum tidak memerlukan seberapa cepat suatu gerakan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan, (b) kekuatan elastic adalah kekuatan yang diperlukan sehingga sebuah otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak kadang disebut sebagai power atau daya. Kekuatan ini sangat penting dalam eksplosif dalam berlari, dan (c) daya tahan kekuatan adalah kekuatan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi dari kekuatan dan lamanya gerakan.

Daya tahan mengacu pada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu. Faktor utama yang membatasi dan pada waktu yang sama mengakhiri prestasi adalah kelelahan. Seorang atlet dikatakan memiliki daya tahan apabila tidak mudah lelah setelah melakukan aktivitas olah raga dalam waktu dan kapasitas tertentu. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerakan yang luas. Kelentukan yang jelek mempengaruhi kecepatan dan kelentukan karena otot-otot bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan menuju kelangkah yang panjang. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tingkat kesukaran dengan tepat dan dengan efisien

dan penuh ketepatan. Atlet dengan koordinasi yang baik dapat menyelesaikan tugas latihan dengan tepat.

Ciri permainan futsal adalah kecepatan, yaitu kecepatan dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang kosong untuk menerima umpan dan bereaksi. Pergerakan yang cepat seorang pemain futsal dapat digunakan untuk mengecoh lawan, beradu kecepatan dengan lawan dan menjaga lawan ketika bertahan. Kecepatan seorang pemain futsal juga diperlukan ketika mereka menggiring (*dribbling*), yaitu teknik memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dalam permainan.

Apabila pemain futsal tidak memiliki kecepatan berlari yang baik atau kecepatan berlari seorang pemain itu rendah akan sangat merugikan dan menyulitkan tim untuk memenangkan suatu pertandingan, apalagi bila pemain-pemain lawan memiliki kecepatan yang lebih baik. Akan sangat sulit bagi pemain yang rendah kecepatannya untuk merebut bola dari lawan, melakukan serangan bahkan untuk bertahan dari serangan lawan

Salah satu solusi untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain futsal adalah dengan latihan *aquatic* karena latihan *aquatic* adalah salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan skill pada pemain futsal khususnya meningkatkan kecepatan berlari para pemain karena latihan ini dapat meningkatkan kinerja dari fase konsentris gerakan dan meningkatkan daya output (Paul *et al.*, 2003). Latihan *aquatic* membangkitkan sifat elastis dari serat otot dan jaringan ikat dengan cara yang memungkinkan otot untuk

menyimpan energi selama fase perlambatan dan melepaskan energi yang selama periode akselerasi (Batu & O'Bryant, 1986).

Manfaat dari pelatihan *aquatic* mencakup langkah-langkah peningkatan kekuatan otot dan daya ledak, fungsi sendi dan stabilitas, mengurangi kejadian cedera lutut serius (Hewett *et al.*, 1996).

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa ketika dikombinasikan dengan ketahanan dan pelatihan anaerobik, pelatihan *aquatic* dapat meningkatkan kekuatan otot, melompat vertikal, dan kecepatan (Harrison & Gaffney, 2001). Latihan *aquatic* dapat mengurangi tekanan pada sistem muskuloskeletal karena lingkungan air memberikan daya apung yang mengurangi stres bantalan berat pada tungkai. Viskositas dan ketahanan terhadap gerakan dalam air membutuhkan aktivasi otot tambahan untuk mengatasi hambatan dan menghasilkan sama gerakan yang lebih mudah diproduksi tanah atau permukaan lainnya.

Latihan *aquatic* ini sangat baik dilakukan karena terdapat faktor-faktor pendukung seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi adalah faktor yang sangat penting untuk tercapainya kecepatan berlari seseorang. Untuk memiliki kecepatan berlari yang baik seorang harus memiliki kekuatan yang besar untuk memaksimalkan daya dalam menggerakkan tubuh, harus memiliki daya tahan saat berlari secara berulang tanpa merasa lelah, harus memiliki kelentukan yang baik untuk meminimalkan kinerja otot dan memiliki koordinasi yang baik (Peter, 1993). Latihan *aquatic* yang mengkhususkan untuk peningkatan kecepatan rutin memberikan efek adaptasi

pada tubuh (Bawono, 2008). Salah satu bentuk adaptasi otot skelet pada latihan adalah terjadinya proses hipertropi dan peningkatan kekuatan serta peningkatan daya tahan pada otot (Pardjiono, 2008). Sehingga dengan latihan dapat meningkatkan kecepatan berlari karena kecepatan berlari sangat membutuhkan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tubuh dan membutuhkan daya tahan saat berlari dengan cepat secara berulang tanpa merasa mudah lelah.

Maka dari itu latihan *aquatic* sangat perlu dilakukan dan sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain futsal dan juga latihan ini meminimalkan para pemain dari cedera .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan konvensional dikombinasikan dengan latihan *aquatic water running* terhadap kecepatan berlari pemain futsal?
2. Adakah pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan berlari pemain futsal?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan konvensional dikombinasikan dengan latihan *aquatic water running* dan latihan konvensional terhadap kecepatan berlari pemain futsal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini meliputi:

1. Untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan konvensional dikombinasikan dengan latihan *aquatic water running* terhadap kecepatan berlari pemain futsal?
2. Untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan berlari pemain futsal?
3. Untuk menguji ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan konvensional dikombinasikan dengan latihan *aquatic water running* dan latihan konvensional terhadap kecepatan berlari pemain futsal?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pembuktian secara ilmiah tentang pengaruh latihan *aquatic* terhadap peningkatan kecepatan berlari pada pemain futsal

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang latihan *aquatic*
- b. Memberikan dasar kepercayaan kepada para pemain, pelatih dan fisioterapist olahraga untuk menggunakan latihan *aquatic* untuk pemain futsal