

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap atlet berusaha untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan serta kondisi fisik yang baik guna untuk peningkatan prestasi melalui latihan. Menurut Harsono (2017) “Training (latihan) merupakan proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Menurut Michel Kent dalam Arifin (2017) “Latihan merupakan sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”.

Berdasarkan kutipan di atas yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan serta kondisi fisik, yang dilakukan secara berulang-ulang, terencana dan sistematis dilakukan dengan kian hari kian bertambah beban latihan yang dilakukan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2017) “Tujuan dan sasaran latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai semua itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental.” (hlm.39).

Dengan demikian yang di kemukakan di atas harus sering dilatih maka seorang atlet ingin meningkatkan kualitas yang baik harus bisa memenuhi ke 4 aspek tersebut.

2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

a) Prinsip Individualisasi

Seorang pelatih harus memperhatikan individu masing-masing atlet karena setiap individu memiliki perbedaan baik dari segi kemampuan, potensi dan karakteristik. Menurut Harsono (2017:64) “Tidak ada orang yang rupanya persis

sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64).

Dari kutipan di atas, dengan penerapan prinsip individualisasi ini pelatih harus memahami atletnya tidak membandingkan hasilnya dengan yang lain karena setiap individu berbeda, juga dengan memperhatikan keterampilan individu program latihan disusun dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok.

b) Variasi latihan

Dalam sebuah latihan tentunya diperlukan variasi latihan, jika tidak ada variasi latihan maka akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Menurut Mylsidayu, dkk, (2015) “cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah” (hlm.62).

Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berpikir kreatif dan mengembangkan metode dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan. Latihan untuk meningkatkan stamina bisa menggunakan *interval training* yaitu jogging & sprint/lari

c) Kualitas Latihan

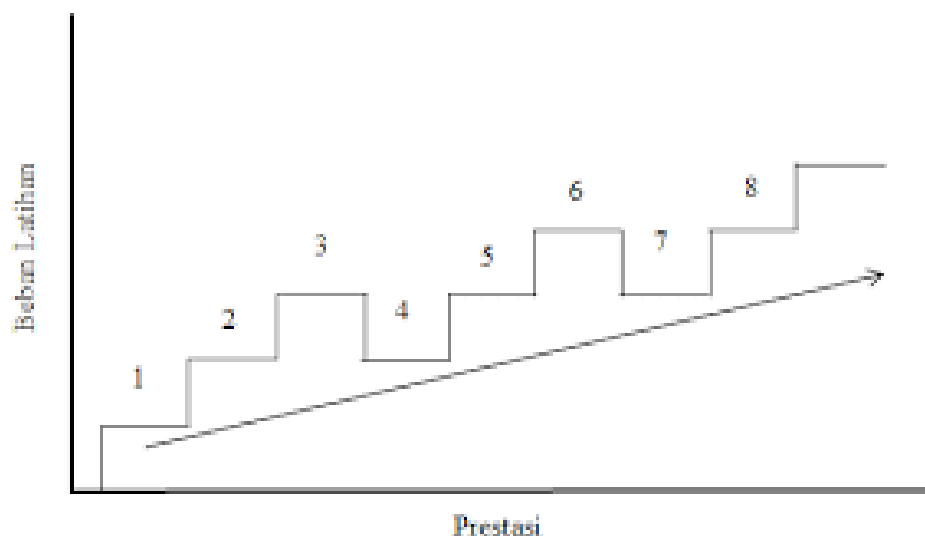
Dalam prinsip ini tentunya kualitas latihan harus diperhatikan, disamping dari intensitas yang diberikan. Menurut Harsono (2017) “lebih pentingnya dari pada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan harus diberikan dril-dril yang bermannfat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu melakukan latihan *interval training* untuk meningkatkan stamina, atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatihnya harus memiliki manfaat bagi dirinya dan atlet tersebut harus menyadari bahwa hari itu dirinya telah belajar tentang sesuatu hal yang baru. Pelatih juga memberikan pengawasan apabila atlet melakukan kesalahan segera koreksi dan perbaiki. Setiap

atlet bisa saja berlatih keras sampai habis tenaga tetapi isi dari latihannya tidak berkualitas, maka prestasi pun akan sulit untuk diraih.

d) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Menurut Harsono (2017) “Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (hlm.51). sedangkan Menurut Johansyah Lubis (dalam Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015) “*overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu”(hlm.60). dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti penambahan beban latihan dengan cara diperbanyak, diperlama, dipercepat dan diperberat dalam setiap latihannya. Dengan penerapan prinsip beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya.

Dalam mendesain latihan *overload*, pelatih disarankan untuk menerapkan system tangga (*the step type approach*) atau sering diistilahkan dengan *wave-like system* (system ombak). Berikut system tangga yang di desain sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Penambahan Beban Latihan Bertambah

Sumber: Harsono (2017, hlm 51)

Setiap garis *vertical* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tahap tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi).

Penambahan beban ini diberikan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat menyesuaikan dengan situasi saat pertandingan. Prestasi terjadi penambahan beban latihan, bahkan cenderung ringan dan sama seperti hari-hari sebelumnya, maka mustahil bagi atlet tersebut dapat meraih prestasi.

Maka dari keempat aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilakukan secara menyeluruh pada aspek, agar berkontribusi secara maksimal dalam pencapaian prestasi, tetapi selain keempat aspek tersebut ada yang tidak kalah penting fungsinya yaitu prinsip-prinsip latihan yang harus diterapkan disetiap program latihan.

2.1.2. Komponen kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet supaya program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditunjukkan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Harsono (2018) komponen – komponen kondisi fisik antara lain :

1. Daya Tahan

Daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

2. Stamina

Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Flexibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

5. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

6. Power

Power adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

7. Daya Tahan Otot

Daya Tahan Otot adalah otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut atau keleompok otot tersebut mampu mempertahankan suatu kontraksi otot secara statis untuk waktu yang lama.

8. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat

9. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

10. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system *neuromuscular* (system saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa komponen kondisi fisik di antaranya, daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, koodinasi, dan keseimbangan.

2.1.3. Stamina

Pemain futsal harus memiliki stamina yang bagus supaya dapat bermain dengan baik. Menurut Thomas (Harsono, 2018) Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam keadaan kondisi lelah dia sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan, atau latihan *endurance (aerobic)* haruslah makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (*anaerobic*). Oleh karena itu, terutama atlet yang sistem energinya dominan *anaerobic*, haruslah dilatih dengan intensitas yang makin lama makin tinggi sehingga kemampuannya untuk bertahan terhadap rasa kelelahan (*the ability to withstand fatigue*) semakin lama semakin meningkat (hlm, 27)

Selanjutnya Menurut sukadiyanto (2011) stamina atau ketahanan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama pada ketahanan kecepatan ini dipengaruhi oleh unsur kecepatan dan kekuatan.

Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler atau stamina menurut Harsono (2018, hlm15) “Latihan kontinu (*continuous training*), Fartlek (*playing with speed*), Latihan interval (*interval training*)”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stamina adalah suatu kemampuan seseorang agar bertahan terhadap kelelahan, maka meskipun saat keadaan kelelahan sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan. Contoh olahraga yang memerlukan unsur stamina adalah pada cabang olahraga futsal.

2.1.4. Interval Training

Menurut Bompa (Harsono 2018, hlm22) “*Interval Training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya misalnya lari adalah: lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya.” *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval training*) dan renang (*interval swimming*). *Interval training* dapat

pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*, dan lain-lain. Ada beberapa faktor yang harus dipatuhi dalam menyusun *interval training*, yaitu lamanya latihan, beban atau intensitas latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan dan masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

2.1.4.1 Hakikat *Interval Training*

Istilah *Interval training* tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. *Training* ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan *rest interval* atau istirahat disetiap repetisi atau ulangan latihannya maupun larinya. Pada hakikatnya dulu *interval training* merupakan latihan yang khusus untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, jarak yang harus ditempuh biasanya jauh dan larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*).

2.1.4.2 Tipe *Interval Training*

Menurut Rushall & Payke (Harsono, 2018, hlm24), tiga tipe latihan *interval* adalah:

a) *Long interval training*

- Lamanya latihan (lari) : 2-5 menit
- Intensitas : 85% dari maksimal (waktu tempuh terbaik)
- Repetisi : 3-12 kali (atau sesuai kemampuan atlet)
- Istirahat : 2-8 menit (atau sampai d.n. antara 130-140/menit)

b) *Intermediate interval training*. Tipe latihan ini berbeda dengan latihan *interval* jarak jauh, yaitu lamanya latihan/lari lebih singkat, namun intensitasnya lebih tinggi. Karena itu, dalam latihan ini bisa muncul energy anaerobic dibandingkan dengan *long interval training*. Karena itu pula bentuk latihan ini kadang-kadang disebut juga "*lactic acid tolerance training*." Latihan ini cocok untuk olahraga yang sistem energinya aerobik dan anaerobik.

Karakteristik *intermediate interval training* adalah:

- Lamanya latihan (lari) : 30 detik sampai 2 menit.
- Intensitas : 90-95% maksimal (waktu terbaik)
- Repetisi : 3-12 kali.

- Istirahat : 2-6 menit.
- c) *Short interval training*. Tipe latihan ini dalam latihan beban (*weight training*) bisa khusus dedesain untuk “*generate levels of muscular power*” (membantu meningkatkan power). Latihanya sangat singkat, untuk intensitasnya yang tinggi istirahatnya lebih lama dari pada lamanya latihan (ratio kerja: istirahat adalah 1:3 sampai 1:5). Dalam latihan lari latihan ini disebut juga “*sprint training*” (*sprint* – lari cepat). Latihan ini penting untuk olahraga permainannya atlet sering melakukan *sprint* untuk jarak pendek, seperti cabang olahraga basket, sepak bola, hoki, tenis, bulutangkis, softball. Meskipun yang dominan adalah daya tahan anaerobic namun tetap akan terjadi adaptasi aerobic
- Karakteristik latihan *interval* pendek adalah:
- Lamanya latihan : 5-30 detik
 - Repetisi : 5-20 kali.
 - Intensitas : 95% maksimal (waktu terbaik).
 - Istirahat : 15-150 detik.

2.1.5. Futsal

Menurut Jhon D. Tenang (2008) Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerja sama antara pemain, dan kekompakan tim yang dimainkan lima lawan lima” (hlm, 15). Selanjutnya Menurut Mulyono (2017:5) “Futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepakbola berkembang menjadi alternative olahraga futsal karena lebih efisien untuk digunakan serta ukuran lapangan yang aga lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang

sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan”.

Berdasarkan Pendapat ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga permainan beregu terdiri dari lima pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dengan tujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha bertahan agar lawan tidak bisa memasukan bola ke gawang. Untuk bisa bermain futsal dengan permainan cepat pemain harus menguasai teknik dasar futsal supaya tidak terjadi banyak kesalahan, kehilangan bola dan salah mengumpan. Menurut Jhon D. Tenang (2008) teknik dasar futsal yaitu “Mengontrol dan menggiring bola, menendang (kicking), mengoper bola (passing), shooting, menyundul (heading)” (hlm.69-85).

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik dasar dalam futsal yaitu, teknik dribbling bola, teknik mengontrol bola, teknik shooting bola, teknik passing bola, dan menyundul bola.

2.1.6 Interval Training Untuk Meningkatkan Stamina Pada Olahraga Futsal

Berdasarkan yang telah dibahas pada *interval training* di atas, tipe-tipe atau bentuk *interval training* untuk meningkatkan stamina adalah, Menurut Harsono (2018) “*Intermediate interval training*. Bentuk latihan ini tentunya berbeda dengan latihan *interval* jarak jauh, karena lamanya latihan/lari lebih singkat, namun intensitasnya lebih tinggi. Maka dalam latihan ini bisa muncul energy anaerobic dibandingkan dengan *long interval training*. Karena latihan ini bisa disebut juga “*lacticacid tolerance training*.” Latihan ini cocok untuk cabor yang sistem energinya aerobic dan anaerobic“(hlm.13).

Karakteristik *intermediate interval training* adalah:

- Lamanya latihan (lari) : 30 detik – 2 menit.
- Intensitas : 80-90% (waktu terbaik)
- Repetisi : 7-11 kali
- Istirahat : 4 menit

peningkatan stamina pada atlet futsal SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya dengan nilai hitung $t'_{hitung} > t'_{tabel}$ ($2,42 > 1,77$).

- b) Peneliti yang dilakukan Adin Habib M mahasiswa Jurusan Pendidikan jasmani Angkatan Tahun 2018, peneliti yang dilakukan bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan HIIT 7 Workout terhadap *stamina* pemain futsal universitas siliwangi sedangkan penulis yang dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan stamina.

Persamaan dari kedua peneliti dengan penulis adalah variabel yang diteliti adalah peningkatan stamina. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh *Interval Training* terhadap *stamina* pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

2.3. Kerangka Konseptual

Kegiatan olahraga dapat kita perhatikan di Indonesia, anak-anak, dewasa sampai orang tua melakukan kegiatan olahraga, karena pentingnya olahraga bagi kesejahteraan jasmani, kondisi fisik yang baik dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Saat ini salah satu kegiatan olahraga yang sangat digemari adalah futsal. Futsal adalah kegiatan olahraga yang dilakukan didalam ruangan memudahkan masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga, futsal tidak hanya sekedar hiburan atau menyalurkan hobi tetapi sudah mengarah pada prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang baik harus melakukan proses latihan yang terprogram. Menurut Harsono, (2017) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50).

Dalam hal untuk menghasilkan prestasi pada cabang olahraga futsal yang dimana permainan futsal dimainkan di lapangan yang lebih sempit dibandingkan sepak bola dengan masing-masing tim 5 vs 5 dengan salah satu pemain menjadi kiper dengan karakteristik permainan futsal adalah bermain cepat semua pemain aktif sehingga pemain dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar seperti mengontrol bola, passing, shooting, chipping, heading, dribbling untuk menunjang agar dapat menguasai teknik dasar diperlukan latihan yang terprogram baik dan benar. Ketika membahas latihan atlet memerlukan tenaga dan stamina tubuh,

stamina merupakan organisme manusia untuk melawan kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik, stamina juga sangat dibutuhkan diartikan sebagai bertahan lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja dari kelelahan. Menurut Thomas (Harsono 2018) “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam keadaan kondisi lelah dia sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan. Atau latihan *endurance (aerobic)* haruslah makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (*anaerobic*). Oleh karena itu, terutama atlet yang sistem energinya dominan *anaerobic*, haruslah dilatih dengan intensitas yang makin lama makin tinggi sehingga kemampuannya untuk bertahan terhadap rasa lelah (*the ability to withstand fatigue*) semakin lama makin meningkat”(hlm 27). Dalam hal melatih stamina da beberapa cara untuk meningkatkan stamina salah satunya dengan *interval training*. Menurut Bomp, (Harsono 2018) “*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaanya misalnya lari adalah: lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya”(hlm 22).

Penulis dapat menyimpulkan di atas bahwa *interval training* dapat berpengaruh terhadap peningkatan stamina pada pemain futsal. Karena prinsip *interval training* adalah berupa sistem latihan yang diselingi dengan *interval-interval* yang berupa masa istirahat. Maka peneliti mempunyai tanggapan dasar bahwa *interval training* berpengaruh untuk meningkatkan stamina pemain futsal.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Menurut Sugiyono (2017) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah Penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.” (hlm.63). Berdasarkan kutipan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “*Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stamina pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.