

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran fisik dapat di artikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul (http://EzineArticles.com/?expert=Peter_Somerville.Selasa,Maret 15, 2011).

Sajoto (1990:60) mengemukakan bahwa :

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen (speed, agility, power, power endurance, speed endurance) tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Persyaratan kemampuan fisik menurut Dikdik Zafar Sidik (2008:11), yaitu sebagai berikut :

1. Perkembangan usia (anak,remaja,dewasa,orang yang lebih tua).
2. Bawaan organ secara genetik (jantung terutama, peredaran darah dan sistem pertukaran zat) dan otot.
3. Mekanisme pengendalian koordinasi system syaraf pusat, kerjasama antara otak, system syaraf dan otot. Ini yang akan membentuk koordinasi yang baik.
4. Kemampuan psikis (sifat-sifat pribadi) perlu untuk merealisasikan kemampuan fisik. Dalam olahraga sifat-sifat yang paling utama adalah : kemampuan keras, percaya diri, motivasi berprestasi. Disamping itu

sifat-sifat psikis yang lain juga diperlukan seperti : gairah, kegembiraan, agresif, rangsangan emosi, vitalitas, dan tempramen.

5. Usia latihan (sudah berapa lama seorang berlatih)

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik menurut Harsono (1988:153), maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan meningkat efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
3. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
4. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.
5. Waktu pemulihan akan lebih cepat.

Dengan demikian faktor-faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis dan berkesinambungan. Harsono (1988:100) menjelaskan tujuan latihan serta sasaran latihan adalah, “untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Kondisi olahraga prestasi nasional saat ini masih sangat memprihatinkan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi masa lalu, Seperti perkembangan prestasi pada multieven internasional Sea Games misalnya yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum. Hal ini terlihat pada tabel sebagai berikut :

ini tentunya sangat kurang menguntungkan jika terjadi di pemusatan latihan nasional (pelatnas) yang merupakan kelas elit atlet.

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (power), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Oleh karena itu permainan futsal memerlukan kemampuan dinamis anaerobik yang baik. Selanjutnya mengenai latihan anaerobik dijelaskan oleh Giriwijoyo (2007:109) yaitu “ Kemampuan anaerobik merupakan suatu kemampuan melakukan aktivitas tanpa didukung oksigen yang banyak dan mampu untuk pulih kembali dalam waktu yang singkat “. Metode latihan ini akan mengkoordinasikan atlet untuk dapat mengatasi beban tugas fisik yang relatif berat, sehingga diharapkan secara bertahap berat beban tersebut dapat dilakukan secara singkat.

Selain itu juga pendapat Giriwijoyo (2007:112) mengemukakan bahwa :

Olahraga Anaerobik yaitu penampilan minimal $\frac{2}{3}$ (70%) dari seluruh energi yang dipergunakan disediakan melalui olahdaya anaerobik. Artinya maximal hanya 30% olahdaya anaerobik yang dapat diliput (di “cover”) oleh olahdaya aerobik, selebihnya akan diliput nanti pada masa pemulihan setelah menyelesaikan penampilannya. Olahdaya *anaerobik* selalu dapat diimbangi oleh olahdaya aerobik, perubahan olahdaya

anaerobik berlangsung sangat cepat sesuai sangat cepat sesuai perubahan intensitas aktivitas fisik yang sedang terjadi, oleh karena memang olahraga anaerobiklah yang merupakan pemasok langsung kebutuhan energi untuk terjadinya gerak.

Berdasarkan uraian di atas penulis berkeinginan untuk meningkatkan salah satu komponen kondisi fisik yaitu kemampuan dinamis anaerobik pada pemain futsal putri UPI karena dilihat dari segi perolehan prestasi, futsal putri UPI belum begitu bisa berbicara dikancah nasional maupun internasional. Berdasarkan hasil pengamatan penulis di UKM futsal putri UPI hal tersebut di atas disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik para anggota futsal putri UPI.

Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya masih harus mendapatkan kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan juga periodisasinya.

Salah satu pola yang sejak dulu sudah diterapkan dalam pelatihan fisik seperti meningkatkan kemampuan dinamis anaerobik adalah menggunakan pola pelatihan Harness. Mengenai perkembangan dampak pelatihan ini masih dalam proses pengkajian. Akan tetapi banyak para pelatih menerapkan pelatihan ini pada atletnya dengan pertimbangan bahwa pola pelatihan ini merupakan salah satu alternatif bentuk latihan kekuatan dinamis.



Gambar 1.2 Pelatihan Harness

[p://www.workoutz.com/exercise/running_with_power_speed_harness](http://www.workoutz.com/exercise/running_with_power_speed_harness)

Latihan harness merupakan bentuk latihan yang memanfaatkan alat pembebanan dalam melakukan gerak lari. Latihan ini dilakukan untuk membantu mengembangkan kemampuan kecepatan melalui peningkatan kemampuan kekuatan secara dinamis. Latihan harness adalah bentuk latihan yang cukup baik untuk pemain futsal, sampai saat ini, latihan harness efektif dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Hal ini di asumsikan bahwa banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (power), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob dapat dikembangkan melalui latihan harness. Latihan harness juga bisa meningkatkan kapasitas anaerobik yang merupakan batas kemampuan maksimal primer artinya faktor inilah yang menentukan terhentinya aktifitas fisik oleh karena kelelahan (*exhausted*). Adanya sistem energi anaerobik memungkinkan manusia melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, sistem energi anaerobik alaktasid dipergunakan untuk melakukan aktivitas fisik bersifat eksplosive maximal. Sistem energi anaerobik laktasid dipergunakan untuk melakukan aktivitas fisik yang bersifat ketahanan anerobik (*anaerobic endurance*).

Pelatihan harness yang relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di kita disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan harness, peralatan yang dirasakan sulit untuk

ditemukan karena kurangnya kreativitas/seni dalam melatih, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan harness tersebut.

Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode tersebut. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam melalui kajian penelitian tentang dampak pola pelatihan harness yang dirancang dengan menggunakan metode dan bentuk-bentuk latihan yang gerakan secara bervariasi. Dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu meningkatkan kemampuan dinamis anaerobik.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari *variabel bebas* tentang Pelatihan Harness, sedangkan *variabel terikatnya* adalah kemampuan dinamis anaerobik. Sehingga masalah penelitiannya adalah Apakah penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dinamis anaerobik ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian yang penulis tetapkan dan rumuskan, maka dengan penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah :

1. Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan pelatihan harness dan metode latihannya.
2. Dan, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan dinamis Anaerobik.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoretis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan dinamis Anaerobik.
 - b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
2. Secara praktis

Pelatihan harness dapat dijadikan pedoman/ acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari luasnya ruang lingkup permasalahan yang memungkinkan akan memperoleh hasil yang tidak memuaskan, maka penelitian akan dibatasi agar dapat diperoleh hasil yang di inginkan oleh penulis sesuai dengan tujuan.

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup agar tidak terlalu meluas. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Yang menjadi dimensi penelitian guna membatasi penelitian ini adalah fokus pada penerapan pelatihan Harness yang akan disiapkan dalam sebuah program latihan sebagai indikator pelaksanaan.
2. Kemampuan yang akan diuji adalah Peningkatan Kemampuan Anaerobik melalui tes :
 1. Kecepatan dalam bentuk Speed : tes 20 m dash sprint
 2. Kecepatan dalam bentuk Agility : shuttle run 4m x 5 rep
 3. Power Tungkai : tes 3 Hop
 4. Power Endurance : tes 10 Hop

5. Speed Endurance : tes sprint 150 m
3. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal tingkat perguruan tinggi yaitu anggota UKM Futsal Puteri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

F. Batasan Istilah

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Latihan Harness adalah bentuk latihan yang memanfaatkan alat pembebanan dalam melakukan gerak lari. Latihan ini dilakukan untuk membantu mengembangkan kemampuan kecepatan melalui peningkatan kemampuan kekuatan secara dinamis. (Jurnal Kepeleatihan Olahraga. Entang Hermanu, 2010: 22)
2. Kemampuan anaerobik merupakan suatu kemampuan melakukan aktivitas tanpa didukung oksigen yang banyak dan mampu untuk pulih kembali dalam waktu yang singkat. (Giriwijoyo, 2007 :109)
3. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul (http://EzineArticles.com/?expert=Peter_Somerville.Selasa,Maret 15, 2011).
4. Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah

ditentukan (Menurut Suharsini Arikunto dalam Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga.(Nurhasan. 2007: 3)

5. Latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Bempa (Iman Imanudin 1990 : 1)
6. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama tiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan.(<http://id.wikipedia.org/wiki/futsal> Rabu,02 Februari 2011)

G. Asumsi Dasar

Asumsi dasar adalah anggapan dari para ahli yang kebenarannya tidak perlu di uji kembali. Menurut Surakhmad (1998:98) anggapan dasar adalah: “Anggapan dasar asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postultat ini menjadi titik pangkal dimana tidak lagi menjadi keraguan menyelidik.”

Sesuai dengan pernyataan diatas maka penulis memberikan anggapan dasar sebagai berikut :

Program latihan yang direncanakan dengan baik dan sistematis dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh,

serta meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik, yaitu dengan meningkatkan kemampuan dinamis anaerobik. Olahraga *anaerobik* adalah suatu kemampuan melakukan aktivitas tanpa didukung oksigen yang banyak dan mampu untuk pulih kembali dalam waktu yang singkat.

Banyak bentuk pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya meningkatkan kemampuan anaerobik, salah satunya dengan pelatihan harness. Latihan Harness adalah pola latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latihan akselerasi dan kelincahan. Pola ini merupakan pola latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dan juga kemampuan dalam merubah arah, mengembangkan kemampuan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mempunyai asumsi dasar bahwa penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dinamis anaerobik.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis dimaksud haruslah menjadi landasan logis dan memberikan arah, kepada proses penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis harus bisa membuat semakin jelas arah yang akan di uji dari masalah.

Bertitik tolak dari perumusan masalah dan anggapan dasar, maka penulis

mengajukan hipotesis sebagai berikut Penerapan Pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Dinamis Anaerobik dari penerapan pelatihan Harness.

I. Metode Penelitian

Jadwal pengambilan data terdiri dari dua tahap, yaitu tahap pertama merupakan tes awal untuk mengetahui kondisi awal para sampel. Dan, tahap kedua adalah tes akhir untuk melihat perkembangan dari hasil perlakuan pelatihan.

Langkah-langkah penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan instrument tes,
2. Melaksanakan pengetesan,
3. Pengukuran sesuai prosedur tes oleh sejumlah personil tes (3 orang yang ahli dalam pengambilan data),
4. Data yang terkumpul adalah jenis data kuantitatif.