

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan dalam sebuah olahraga, Menurut Mashuri dkk. (2019) tidak dapat dipungkiri bahwa komponen fisik merupakan hal yang dapat menunjang prestasi atlet dimasa depan. Widodo, S. (2010, hlm. 268) mengemukakan bahwa “kecepatan berlari ialah salah satu aspek fisik yang diperlukan di berbagai cabang olahraga.” *Softball* merupakan olahraga yang membutuhkan unsur kondisi fisik, salah satunya yaitu kecepatan berlari. “kecepatan pada olahraga *softball* sangat penting karena kecepatan berlari dapat mencetak skor dan memenangkan suatu permainan (Sintara & Sonchan, 2015).

Dari penjelasan tersebut, kecepatan berlari ini merupakan salah satu komponen penting dalam meraih kemenangan dalam olahraga *softball*. Menurut Potter D.L & Johnson L.V (2007, hlm 108) menjelaskan bahwa “seorang *base runner* atau pelari yang baik dalam permainan *softball* mempunyai banyak kesempatan untuk berkontribusi dalam kesuksesan suatu tim.” Dalam olahraga permainan *softball* tidak melulu tentang memukul dan melempar saja, melainkan kecepatan dalam berlari juga perlu diperhatikan. “Kecepatan berlari dalam olahraga *softball* merupakan teknik dasar yang diperlukan, karena hal tersebut menjadi bagian dari strategi sebuah permainan” (Rihatno & Tobing, 2019, hlm. 2).

Dikarenakan kecepatan berlari merupakan bagian dari sebuah strategi, dalam permainan *softball* maka menurut B. Suhartini (2010, hlm. 13) “para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai *base* dengan selamat” Contoh strategi yang sering dilakukan ketika pemain berada di *base* yaitu *stealing*. Untuk melakukan *stealing* seorang pemain membutuhkan kemampuan berlari yang cepat, karena “*Stealing* ini merupakan upaya mencuri *base* dalam olahraga *softball* untuk menghasilkan pelari agar lebih dekat untuk mencetak angka bahkan bisa juga untuk mencetak angka” (Marquardt dkk. 2018).

Dari pengamatan penulis dilapangan, permasalahan yang ada yaitu masih banyak atlet yang kurang kecepatan berlarnya untuk mencapai suatu *base*, yang seharusnya *safe* menjadi tidak. Hal tersebut terlihat pada saat pertandingan berlangsung, ketika pemain diintruksikan oleh pelatih untuk melakukan *stealing*, rata-rata semua pemain gagal dan hanya beberapa pemain saja yang berhasil melakukan *stealing* karena ia memiliki kecepatan berlari yang baik. Padahal menurut Potter D.L & Johnson L.V (2007) bahwa “keterampilan mendasar ini adalah kunci sukses untuk pemain *Softball*. Setiap pemain *Softball*, apapun posisinya, harus menguasai keterampilan ini termasuk kecepatan berlari.”

Seorang *base runner* atau pelari yang cepat dapat menjadi ancaman besar bagi lawan ketika berada di *base*, karena dapat mencuri *base* dengan kecepatan berlarnya. Keterampilan berlari dalam permainan *Softball* dapat menjadi salah satu senjata untuk mencetak poin, karena tidak semua pemain dapat memukul bola dengan baik, oleh karena itu keterampilan berlari ini dapat digunakan guna menutupi kelemahan seorang pemain dalam memukul dan sampai *base* dengan selamat. Seperti yang katakan oleh Potter D.L & Johnson L.V (2007, hlm. 108) bahwa “ada seorang pemain *Major League* yang bernama Maury Wills yang dihargai karena kemampuannya dalam berlari dibandingkan saat memukul, karena ia kurang dalam memukul dan menjadi pelari yang cepat sehingga mencapai *base* dengan selamat. Crawl Ford dari team Rays dan Coco Crisp dari team Red Sox juga menjadi ancaman ketika bermain di *Major League* saat menjadi pelari, karena ketika ia menjadi pelari kemungkinan untuk mencetak poin sangat besar dikarenakan kecepatan berlarnya untuk mencuri *base*.”

“Untuk meningkatkan kecepatan berlari dalam *softball* biasanya melakukan jenis latihan seperti *acceleration training (plyometric)*, posisi statis dan *slow to fast*), *leadoff to acceleration* (berlari antar *base/stealing*), *curvilinear acceleration (sprint lurus)*” (Crotin, R., 2009). Meskipun untuk meningkatkan suatu kecepatan itu sulit, kecepatan itu bisa ditingkatkan dengan cara melatih aspek-aspek yang diperlukan. Menurut Nosseck (dalam Widodo, S., 2010, hlm. 271) bahwa “peningkatan kecepatan berlari sangat terbatas, peningkatan kecepatan berlari hanya dapat meningkat 20-30%. Latihan kecepatan membutuhkan metode yang sesuai dengan beban yang tepat. Untuk meningkatkan

kecepatan berlari dapat diperbesar dengan meningkatkan komponen penunjang kecepatan seperti daya tahan, kekuatan, *power*, kelenturan, keterampilan, koordinasi dan lainnya.”

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan berlari kita harus memilih metode latihan yang mencakup komponen tersebut agar dapat meningkatkan kecepatan berlari. Sebenarnya ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari, contohnya yaitu *sprint training*, *hollow sprint*, *hill training*, *fartlek*, *harness* dan lainnya. Dalam penelitian ini latihan *harness* dipandang perlu dicoba untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain *softball* karena di dalam latihannya mencakup komponen yang diperlukan dalam meningkatkan kecepatan berlari.

Menurut Monika Faris (2020, hlm.27) “pelatihan *harness* ini jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia karena belum memahami manfaat dari latihan ini dan peralatannya yang cukup sulit ditemukan serta bagaimana variasi dan metode apa saja yang dapat digunakan dari latihan *harness* tersebut. Sebenarnya “latihan *harness* ini ada beberapa metode yang dapat digunakan yaitu ada metode interval, metode repetisi dan metode tempo.” Sidik D.Z (2011, hlm. 38). Disini peneliti ingin membandingkan perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness*, karena pada penelitian Sari, Yunita (2014) dampak pengaruh latihan *harness* menggunakan metode interval ini lebih baik peningkatannya untuk *speed* dibandingkan dengan metode repetisi.

Dari beberapa metode yang ada pada latihan *harness* ini, latihan *harness* menggunakan metode tempo untuk meningkatkan kecepatan berlari ini belum ada yang meneliti dan memiliki kemiripan dalam permainan *softball*, karena pada saat berlari di *base* menurut Crotin, R. (2009, hlm. 16) “seorang pelari akan berlari ke *base* selanjutnya dan memiliki tempo yang diatur dimana atlet akan akselerasi cepat dari persiapan yang lambat.” Dan juga metode tempo ini merupakan “indikator yang penting untuk meningkatkan kecepatan berlari” (Casado dkk., 2021, hlm. 13). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membandingkan metode tempo dengan metode interval yang memiliki dampak yang signifikan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan, untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari pemain *softball*, penulis melakukan perbandingan pengaruh latihan *harness* menggunakan metode tempo dan metode interval agar mengetahui mana yang paling meningkat. Model latihan tersebut merupakan salah satu model latihan yang dapat menunjang atlet untuk memiliki kemampuan kecepatan berlari yang lebih baik atau cepat. Model latihan ini dapat memberikan variasi dalam menggunakan jenis beban yang akan ditarik dan metode yang akan digunakan ketika latihan *harness* sesuai yang diperlukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka permasalahan yang didapat dari penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode tempo dan metode interval menggunakan *harness* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain *softball*.