

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga sudah menjadi suatu keperluan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Olahraga juga telah menjadi kebutuhan setiap lapisan masyarakat, baik untuk kesehatan bagi dirinya sendiri, untuk hiburan, bahkan mempunyai pengaruh terhadap gengsi sebuah Negara. Olahraga pada umumnya mengandung tiga unsur pokok, yaitu bermain, latihan fisik dan kompetisi. Bagi sebagian orang awam, olahraga merupakan sebuah kegiatan yang kompetitif yang menekankan pada sebuah juara yang dicapai oleh atlet elit. Namun, terdapat suatu hal yang paling utama dari semua asumsi di atas yaitu pembinaan olahraga. Salah satu permasalahan dalam pembinaan olahraga khususnya praktik pelatihan fisik adalah penerapan yang masih belum jelas karakternya dari setiap metode dan bentuk latihan. Keterbatasan pengetahuan tentang metode dan bentuk latihan yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Apabila berbicara tentang olahraga prestasi, tentunya akan sangat berhubungan dengan masalah kondisi fisik. Begitu pula sebaliknya, apabila berbicara tentang kondisi fisik maka salah satunya akan berhubungan dengan olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Pelatihan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting keberadaannya ketika pelatihan yang dilakukan untuk tingkatan elit atlet. Hal ini dikarenakan pelatihan kondisi fisik merupakan dasar dari semua program latihan sebelum menginjak pada program selanjutnya.

Mengenai pentingnya latihan kondisi fisik, Harsono (1988:153) mengatakan: “Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serious atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan”. Selanjutnya Sajoto (1988:57) menjelaskan bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar

landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh dapat meningkat, sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Harsono (1988:153) :

Kalau kondisi fisik baik maka:

1. Ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Setiap pelatihan olahraga tentunya bertujuan untuk pencapaian maksimal baik prestasi atau sebagainya. Untuk mendukung tercapai hal tersebut maka perlu dipersiapkan kondisi fisik yang baik. Dengan dilakukannya pelatihan kondisi fisik, diharapkan kondisi fisik atlet selalu dalam keadaan prima. Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:57) bahwa:

Komponen kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik yang harus dimiliki olahragawan prestasi dengan status setiap komponennya harus berada dalam keadaan baik atau baik sekali.

Dalam proses pelatihan kondisi fisik, haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis agar dapat tercapai target prestasi yang diharapkan. Atlet dan pelatih harus berusaha dengan keras demi tercapainya prestasi maksimal yang diinginkan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan waktu persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya adalah persiapan kondisi fisik. Atlet harus dilatih kondisi fisiknya sebelum terjun dalam pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut telah siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik tekanan fisik maupun tekanan mental. Harsono (1988:153) menjelaskan:

Jadi, sebelum diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Untuk mencapai perkembangan kemampuan fisik secara menyeluruh, maka diperlukan usaha yang serius, kesadaran dari semua pihak yang terlibat di dalamnya termasuk pelatih. Dalam pelatihan fisik diperlukan suatu metode pelatihan yang benar-benar di program sedemikian rupa sehingga tercapai tujuan dalam peningkatan kondisi fisik secara sempurna. Hal tersebut merupakan faktor yang sangat penting dalam peningkatan kondisi fisik atlet demi tercapainya prestasi yang lebih baik. Kajian ilmu pengetahuan yang berkembang dalam olahraga prestasi saat ini adalah tentang pelatihan kondisi fisik, yaitu tentang bagaimana menciptakan dampak yang positif dari pelatihan fisik terhadap peningkatan prestasi. Dalam pelatihan olahraga prestasi, khususnya dalam pelatihan kondisi fisik, sangat diperlukan perencanaan program latihan yang akan dilakukan atlet. Kemampuan fisik dapat ditingkatkan jika penerapan dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dilakun secara tepat dan cermat.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan fleksibilitas dapat dilakukan dengan menerapkan metode peregangan baik secara statis, dinamis, ataupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dapat dilakukan antara lain dengan metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan *system set*, *pyramid*, *burn out*, *multiple poundage*, sirkuit, dan yang lainnya. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dapat dilakukan dengan penerapan metode repetisi, *fartlek*, *cross country*, *speed play*, *interval training*, dan sebagainya. Kemudian untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak antara lain dapat dilakukan dengan bentuk *speed*, *agility*, dan *quickness* dengan penggunaan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan kekuatan-kekuatan dinamis karena latihan-latihan kekuatan pada hakikatnya juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak. Jika kita berbicara tentang olahraga

yang menuntut atletnya untuk bergerak secara konstan di lapangan, maka salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelincahan seperti dalam cabang olahraga sepak bola.

Dalam cabang olahraga sepak bola, kelincahan diperlukan dalam berbagai situasi dan kondisi permainan seperti hendak mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, juga untuk menghindari hadangan lawan. Sajoto (1988:59) menjelaskan bahwa: “Komponen keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*) adalah komponen fisik yang lebih banyak mendekati cabang-cabang olahraga yang dilakukannya”. Selanjutnya Harsono (1988:172) menjelaskan: “Dalam olahraga permainan diperlukan manuver-manuver yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas”.

Mengenai komponen kelincahan, Brown *et al* (2000:80) mengemukakan : “*Agility is the ability to decelerate, accelerate, and change direction quickly while maintaining good body control without decreasing speed*”. Selanjutnya Harsono (2001:21) menjelaskan bahwa: “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut Sajoto (1988:59): “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu”. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat kita ketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kelincahan harus gerakan-gerakan yang merubah arah dengan cepat dan tangkas seperti salah satunya adalah bentuk latihan *zigzag-run*.

Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa komponen kondisi fisik lainnya. Harsono (1988:175) menjelaskan: “Agilitas adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular”. Berdasarkan pendapat di atas kita ketahui bahwa kelincahan merupakan gabungan dari beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti salah satunya adalah komponen kekuatan. Harsono (1988:177) menjelaskan bahwa:

Meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Jadi, kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik.

Selama ini penulis merasa belum melihat pelatih yang mencoba untuk memberikan materi latihan kelincahan yang dimodifikasi dengan bentuk latihan kondisi fisik pendukung lainnya seperti kekuatan. Penulis merasa komponen kelincahan merupakan salah satu komponen yang penting untuk diteliti seberapa pengaruhnya jika dalam proses latihannya dimodifikasi. Oleh sebab itu, penulis beranggapan jika latihan kondisi fisik khususnya kelincahan dikombinasikan dengan bentuk latihan kondisi fisik yang mendukungnya akan meningkatkan kelincahan itu sendiri seperti menggunakan bentuk latihan kekuatan yang cepat (*power*). Dalam hal ini penulis menawarkan tentang latihan Kombinasi *Plyometrics* dan Kelincahan. Bentuk latihan tersebut mengharuskan atlet untuk mengerahkan kekuatan yang eksplosif (*plyometrics*) namun dilanjutkan dengan latihan kelincahan (*zigzag-run*). Dari latihan tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Penulis yang merupakan mahasiswa olahraga merasa perlu untuk mencoba dan mengkaji pengembangan ilmu kepelatihan olahraga khususnya dalam pelatihan kondisi fisik, sehingga lebih bermakna dan bermanfaat untuk peningkatan prestasi olahraga khususnya di Indonesia. Masalah tersebut menggugah penulis untuk kemudian dijadikan sebagai langkah-langkah strategis dalam upaya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam tentang latihan peningkatan kondisi fisik khususnya kelincahan yang dirancang secara bervariasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka variable yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas 1 tentang Latihan Kombinasi *Plyometrics* (*Side Hop*) dan Kelincahan (*Zigzag-run*), variabel bebas 2 tentang Latihan kelincahan (*Zigzag-run*), sedangkan variabel terikatnya adalah

kemampuan kelincahan (*agility*). Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan latihan kombinasi *plyometrics* dan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan (*agility*)?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah :

1. Secara umum diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui tentang berbagai macam metode dan bentuk pelatihan kondisi fisik khususnya komponen kelincahan gerak (*agility*).
2. Secara khusus untuk melihat hasil dari penerapan *Latihan Kombinasi Plyometrics* dan *Kelincahan* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*).

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam cabang olahraga sepak bola.

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih sepak bola dalam upaya menambah keilmuan di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, serta para pembina sepak bola dimanapun berada.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penulisan selanjutnya, maka penulis membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Dalam pendahuluan, penulis membahas tentang:

- a. Latar Belakang Penelitian
- b. Rumusan Masalah

- c. Tujuan Penelitian
- d. Manfaat Penelitian
- e. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian

Pada bahasan ini berisi tentang teori-teori yang berhubungan dengan penelitian dengan susunan:

- a. Kajian Pustaka, yang meliputi:
 - 1. Hakekat Latihan dan Metode Latihan
 - 2. Hakekat Kondisi Fisik
 - 3. Hakekat Kelincahan
 - 4. Hakekat *Power*
 - 5. *Plyometrics*
 - 6. Dukungan *Power* terhadap kelincahan
- b. Kerangka Pemikiran
- c. Hipotesis Penelitian

BAB III Metode Penelitian

Pada bahasan ini penulis membahas tentang metode penelitian dan teknik pengumpulan data dengan susunan sebagai berikut:

- a. Metode Penelitian
- b. Populasi dan Sampel
- c. Desain Penelitian
- d. Definisi Operasional
- e. Instrumen Penelitian
- f. Pelaksanaan Penelitian
- g. Teknik Pengumpulan Data
- h. Analisis Data

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini penulis membahas tentang pengolahan data hasil penelitian dan juga pembahasannya dengan susunan sebagai berikut:

- a. Pengolahan dan Analisis Data
- b. Pembahasan atau Diskusi Temuan

BAB V Kesimpulan dan Saran

Pada bab ini penulis akan menyimpulkan hasil yang diperoleh dari penelitian juga saran yang disampaikan penulis kepada para pembaca dengan susunan sebagai berikut:

- a. Kesimpulan Penelitian
- b. Saran