

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai suatu kegiatan akan memberikan makna terhadap kehidupan manusia dan dapat dijadikan media untuk mendidik disamping memberikan dampak positif terhadap bidang kesehatan. Olahraga yang dilakukan di lingkungan lembaga atau sekolah, selain dapat membentuk sikap dan perilaku disiplin, kejujuran, kerjasama, dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku, akan membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, melalui pengenalan dan pemahaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Seperti yang dijelaskan oleh Supandi (1992, hlm.36), “Hubungan olahraga dengan kesehatan sangat erat, karena kekurangan gerak atau kurangnya keterlibatan secara aktif dalam olahraga dapat menyebabkan derajat kebugaran jasmani yang rendah”. Sedangkan menurut Lutan (1988, hlm.12):

Kegiatan olahraga berkembang dengan berbagai bentuk dalam cara pelaksanaannya, pengorganisasian, dan tujuan yang berbeda-beda. Sehubungan dengan hal itu terdapat beberapa wilayah olahraga, yakni, olahraga profesional, olahraga rekreatif, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, dan olahraga kompetitif.

Dalam setiap cabang olahraga pasti mempunyai ciri dan karakteristiknya masing-masing. Begitupun juga ciri dan karakteristik dari olahraga permainan *softball*. Seperti yang dijelaskan oleh Del Bethel (1987, hlm.1) adalah “*softball* adalah olahraga permainan yang cepat dan tepat”, sedangkan dalam <https://en.wikipedia.org/wiki/Softball> menerangkan “*Softball is a variant of baseball played with a larger ball on a smaller field*”. “*Softball* adalah jenis dari *baseball* dimainkan dengan bola yang lebih besar dalam lapangan yang lebih kecil”. Kemudian dalam www.centernalscotlandsoftball.co.uk/?page_id=16 menerangkan:

Softball is a bat-and-ball sport played between two teams of 10 players. It is a direct descendant of baseball although there are some key differences: softballs are larger than baseballs, and the pitches are thrown underhand rather than overhand. Softball is played on a smaller diamond than in

M. Ibrahim F., 2016

PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

baseball. *Softball* adalah olahraga bola dan pemukul yang dimainkan antara dua tim dengan sepuluh pemain. Ini adalah keturunan langsung dari *baseball* meskipun terdapat beberapa hal yang berbeda: bola *softball* lebih besar dibanding *baseball*, dan lemparan-lemparan dilemparkan dari bawah daripada dari atas.

Dilihat dari pendapat para ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa *softball* adalah olahraga permainan beregu dengan 9 pemain yang menonjolkan kemampuan individual dalam setiap aktifitas gerakannya dan memiliki karakteristik permainan yang cepat dan tepat sehingga dalam melakukan teknik-teknik gerak dasarnya pun harus dikuasai dan dilakukan dengan cepat dan tepat pula.

Untuk komponen kondisi fisik yang dominan dalam *Softball* yang dijelaskan dalam www.softballperformance.com sebagai berikut “*Physical characteristics of elite softball players is power, speed and agility, coordination, arm strength, bat speed*”. “Karakteristik fisik pemain *softball* elit adalah daya ledak, kecepatan dan kelincahan, koordinasi, kekuatan tangan, kecepatan melakukan pukulan”. Sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa atlet yang menggeluti olahraga ini harus memiliki komponen kondisi fisik *power, speed and agility, coordination, arm strength* yang baik seperti saat berlari mengejar bola atau saat lari antar *base*, saat melempar, dan memukul bola lemparan *pitcher*. Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil sementara melalui pengamatan secara langsung oleh penulis sebagai praktisi lapangan terhadap semua klub *softball* di Bandung tidak semua atletnya telah memiliki komponen kondisi fisik yang dibutuhkan secara memadai. Begitupun juga fakta yang terjadi pada Perkumpulan *Baseball* dan *Softball* Rusa Hitam Bandung yaitu pada atlet putrinya. Penulis sebagai praktisi lapangan pada klub tersebut melakukan analisis terhadap penampilan mereka di beberapa pertandingan pada kejuaraan yang telah diikuti dari mulai awal tahun 2015 sampai awal tahun 2016. Seperti terlihat pada saat pertandingan yaitu saat mereka menjadi tim bertahan yang mana mereka harus berlari mengejar bola kemudian juga harus langsung berbalik atau merubah arah untuk melakukan lemparan ke arah *base* yang dituju oleh pelari. Dan kasus yang terjadi adalah mereka belum bisa berbalik atau merubah arah dengan cepat untuk melakukan lemparan ke arah *base* yang dituju sehingga pelari tersebut tidak dapat dimatikan. Dan contoh lainnya seperti pada saat menjadi tim penyerang

yaitu ketika harus berlari lebih dari satu *base* atau bahkan melakukan *home run*, dan juga seperti pada saat terjadi *rundown* dimana pelari harus menghindari kejaran dari pemain bertahan agar tidak dapat dimatikan. Tetapi kasus yang terjadi adalah mereka selalu memperlambat kecepatan larinya dan atau bahkan berhenti di setiap *base* untuk dapat berbelok melanjutkan lari kearah *base* selanjutnya, dan ketika terjadi *rundown* mereka dapat dimatikan oleh pemain tim bertahan dengan mudah. Setelah penulis analisis contoh kasus diatas ternyata unsur-unsur komponen kondisi fisik yang dominan tersebut belum dimiliki secara memadai atau bahkan dapat dikatakan belum dimiliki oleh atlet putri perkumpulan tersebut.

Oleh karena itu penulis ingin mencobakan bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan unsur-unsur yang dibutuhkan seperti yang tertulis pada contoh kasus diatas. Setelah dilakukan analisis singkat, penulis berpendapat bahwa bentuk latihan yang paling sesuai adalah latihan kecepatan gerak (*Speed*). Latihan kecepatan gerak (*Speed*) ini terdiri dari (*SAQ*) *speed*, *agility* dan *quickness*. Dan ketiga komponen ini dalam eksekusinya harus dilakukan dengan kecepatan maksimal atau intensitas 100%. Selanjutnya penulis akan membuat bentuk latihan baru yaitu memodifikasi bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* dengan tetap menyesuaikan dengan karakteristik dan syarat-syarat latihan kecepatan gerak (*SAQ*). Dengan harapan bentuk latihan ini dapat meningkatkan khususnya kelincahan atlet *softball* putri Rusa Hitam.

B. Masalah Penelitian

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang masalah, sehingga yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah metode latihan *Speed-Agility-Quickness* (*SAQ*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet *softball* putri Klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* terhadap kelincahan atlet *softball* putri Klub *Baseball Softball Rusa Hitam Bandung*.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dalam setiap penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti maupun oleh sekelompok peneliti, diharapkan dapat bermanfaat bagi dirinya maupun bagi masyarakat umum. Penulis sangat berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memiliki banyak dampak positif dan berguna sebagai:

1. Informasi secara teoritis berdasarkan kondisi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan metode latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)*.
2. Bahan referensi bagi para peneliti yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah yang terkait dalam cabang olahraga *softball*.
3. Bahan masukan bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga *softball* dalam memberikan pelatihan yang efektif.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Atlet, pelatih dan pembina cabang olahraga *softball* khususnya dalam meningkatkan kelincahan atlet *softball*.

E. Pembatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu meluas. Pembatasan penelitian ini adalah:

1. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)*.
2. Variable terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan atlet *softball*
3. Alat tes yang digunakan untuk mengukur komponen kelincahan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run Test*.
4. Sampel yang digunakan adalah 15 atlet putri yang merupakan 15 atlet dengan waktu paling rendah pada hasil tes awal kelincahan dan merupakan

atlet pemula yang belum pernah mengikuti latihan kondisi fisik. Keseluruhan sampel merupakan bagian dari populasi atlet putri yang aktif berlatih dalam kisaran umur 15-19 tahun dan tergabung dalam Perkumpulan *Baseball* dan *Softball* Rusa Hitam Bandung yang berjumlah total 35 orang.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terdapat kesalah pahaman dan untuk menghindari penafsiran yang keliru dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan mengenai definisi istilah-istilah dalam penelitian ini. Adapun definisi istilah-istilah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh

Seperti yang dijelaskan oleh Poerwadarminta (1984, hlm.731), “pengaruh adalah gaya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan”. Dalam hal ini gaya yang ditimbulkan oleh latihan *Speed-Agility-Quickness*.

2. Latihan

Seperti yang dijelaskan oleh Dikdik Z. S. dalam artikel *Kepelatihan, dizas424@yahoo.com* yaitu “latihan merupakan aktivitas atlet yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, beban bertambah secara progresif sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan norma-norma pembebanan latihan”. Dan menurut Harsono (1988, hlm.101), sebagai berikut: “latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan dalam <https://en.wikipedia.org/wiki/Training>, “*Training is teaching, or developing in oneself or others, any skills and knowledge that relate to specific useful competencies*”. Yaitu, “Latihan adalah mengajar, atau mengembangkan diri atau orang lain, setiap keterampilan dan pengetahuan yang berhubungan pada kompetensi yang berguna secara spesifik”. Maka penulis menyimpulkan pendapat para ahli di atas bahwa, latihan adalah aktifitas seseorang baik itu berlatih, bekerja, belajar, mengembangkan diri dalam hal keterampilan dan pengetahuan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban bertambah

secara progresif sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, norma-norma pembebanan latihan.

3. *S.A.Q (Speed-Agility-Quickness)*

S.A.Q adalah kependekan dari *speed*, *agility* dan *quickness* yang merupakan komponen-komponen kondisi fisik yang termasuk kedalam kategori komponen kecepatan gerak (*Speed*). Mengenai komponen kecepatan gerak ini secara terpisah seperti yang dijelaskan oleh Dikdik (2012, hlm. 91) sebagai berikut:

Speed adalah kemampuan untuk dapat bergerak lurus secepat-cepatnya dalam kurun waktu yang sesingkat-singkatnya. *Agility* adalah kemampuan untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa harus kehilangan kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan *Quickness* adalah kemampuan untuk dapat bereaksi dengan cepat dan tepat setelah menerima rangsangan, baik rangsangan secara optikal maupun akustikal.

Menurut Lee, dkk. (2000, hlm. 80) yaitu “*speed, agility, quickness training ma be used to increase speed or strength, or the ability to exert maximal force during high speed movements*”. Yaitu, “Latihan kecepatan, kelincahan, aksi reaksi dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan atau kekuatan, atau kemampuan untuk mengerahkan daya penuh dalam pergerakan kecepatan tinggi“. Sedangkan Harsono (1988, hlm. 172) menjelaskan seperti berikut:

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 sesingkat-singkatnya. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *SAQ* adalah kemampuan untuk dapat bereaksi secara cepat dan tepat untuk mengerahkan daya penuh atau bergerak secepat-cepatnya baik itu gerak lurus maupun berubah arah setelah menerima rangsangan (optikal maupun akustikal) tanpa kehilangan kecepatan, keseimbangan dan kesadaran.

4. Kelincahan

Seperti yang dijelaskan pada poin sebelumnya, Dikdik (2012, hlm. 91) menjelaskan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa harus kehilangan kecepatan dan keseimbangan”.

Harsono (1988, hlm. 172) menjelaskan bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut Lee, dkk. (2000, hlm. 80), “*agility is ability to decelerate, accelerate, and change direction quickly while maintaining good body control without decreasing speed*”, yaitu, “kelincahan adalah kemampuan untuk perlambatan, percepatan dan merubah arah dengan cepat sambil menjaga kontrol tubuh dengan baik tanpa kehilangan kecepatan”.

Maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk dapat memperlambat, mempercepat, merubah arah dengan cepat dan tepat sambil menjaga kontrol tubuh dengan baik tanpa kehilangan kesadaran, keseimbangan dan kecepatan.

5. Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk di ikut sertakan dalam pertandingan. Kata atlet juga diambil dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti kontes. Sedangkan menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Sehingga menurut penulis atlet adalah seseorang yang berlatih untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, teknik dan taktik serta kondisi psikologis dari jauh-jauh hari agar mendapatkan penampilan terbaik saat menghadapi pertandingan atau perlombaan utama.

6. Softball

Softball menurut Del Bethel (1987, hlm.1) adalah “permainan yang cepat dan tepat”. Selanjutnya dalam <https://en.wikipedia.org/wiki/Softball> menerangkan bahwa, “*Softball is a variant of baseball played with a larger ball on a smaller field*”. “*Softball* adalah jenis dari *baseball* dimainkan dengan bola yang lebih besar dalam lapangan yang lebih kecil”. Selanjutnya dalam www.centernalscotlandsoftball.co.uk/?page_id=16 menerangkan bahwa:

Softball is a bat-and-ball sport played between two teams of 10 players. It is a direct descendant of baseball although there are some key differences: softballs are larger than baseballs, and the pitches are thrown underhand rather than overhand. Softball is played on a smaller diamond than in

M. Ibrahim F., 2016

PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

baseball. *Softball* adalah olahraga bola dan pemukul yang dimainkan antara dua tim dengan sepuluh pemain. Ini adalah keturunan langsung dari baseball meskipun terdapat beberapa hal yang berbeda: bola softball lebih besar dibanding baseball, dan lemparan-lemparan dilemparkan dari bawah daripada dari atas.

Dilihat dari pendapat para ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa *softball* adalah olahraga permainan beregu dengan 9 pemain yang menonjolkan kemampuan individual dalam setiap aktifitas geraknya dan memiliki karakteristik permainan yang cepat dan tepat sehingga dalam melakukan teknik-teknik gerak dasarnya pun harus dikuasai dan dilakukan dengan cepat dan tepat pula.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi disusun untuk memudahkan pembaca memahami keseluruhan isi skripsi secara konseptual. Skripsi itu disusun dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I

PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Pembatasan Penelitian
- F. Definisi Operasional
- G. Struktur Organisasi

BAB II

LANDASAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS

- A. Landasan Teoritis
 1. Olahraga Permainan Softball
 2. Teknik Dasar Olahraga Permainan Softball
 3. Kondisi Fisik Dominan dalam Olahraga Permainan Softball
 4. Hakekat Latihan Kecepatan Gerak
 5. Hakekat Latihan Speed
 6. Metode Latihan Speed

M. Ibrahim F., 2016

PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Bentuk-Bentuk Latihan Speed
 8. Hakekat Latihan Agility
 9. Metode Latihan Agility
 10. Bentuk-Bentuk Latihan Agility
 11. Hakekat Latihan Quickness
 12. Metode Latihan Quickness
 13. Bentuk-Bentuk Latihan Quickness
 14. Hakekat Latihan SAQ dalam Olahraga Permainan Softball
 15. Bentuk Latihan SAQ
- B. Anggapan Dasar
- C. Hipotesis

BAB III

METODE PENELITIAN

- A. Lokasi, Populasi dan Sampel
- B. Metode Penelitian
- C. Desain Penelitian
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Pengambilan Data
- F. Prosedur Pengumpulan Data
- G. Prosedur Pengolahan Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan atau Analisis Data
- B. Pembahasan dan Analisis Temuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

M. Ibrahim F., 2016
*PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET
SOFTBALL*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu