

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bentuk gerak manusia yang dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan adalah olahraga. Masyarakat luas menyadari bahwa olahraga dapat menyehatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Manfaat kegunaan olahraga menurut Lutan (1988:4) : “olahraga merupakan salah satu dari puncak kreasi manusia dan melalui olahraga manusia menyempurnakan fisik dan psikisnya”. Dari pendapat diatas dapat dimaknai bahwa dengan olahraga manusia dapat berkreasi, membentuk tubuh/jasmani, dan dapat membentuk jiwa yang memiliki mental kuat.

Kegiatan olahraga dapat dijadikan sarana untuk memberikan pengaruh yang baik dalam rangka pembentukan fisik dan kepribadian atau watak pada seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Dault dalam Cholik dan Maksum (2007: 16) “olahraga merupakan wahana peningkatan kualitas hidup manusia baik yang menyangkut kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial”. Oleh karena itu setiap orang hendaknya membiasakan diri melakukan olahraga secara sadar tanpa ada paksaan dari orang lain.

Kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat dapat dikelompokkan menjadi olahraga rekreasi, prestasi dan pendidikan. Mengenai pengelompokan jenis olahraga Lutan (1988:9) mengatakan bahwa : “kegiatan olahraga yaitu olahraga kompetitif, olahraga profesional, olahraga rekreatif, olahraga pendidikan”. Sedangkan Santoso (2004:28) membagi olahraga itu berdasarkan

sifat dan tujuannya yaitu : “olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan”.

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat dan memperlihatkan gejala yang sangat kompleks, karena kegiatan olahraga ini tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor seperti ekonomi, politik, sosial, dan budaya. Upaya untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam pengertian penampilan dan prestasi, membutuhkan penguasaan keterampilan yang tinggi. Hal itu hanya bisa dicapai melalui kegiatan berlatih.

Pencapaian prestasi bukan satu-satunya tujuan yang ingin dicapai setiap atlet dalam kegiatan olahraga. Perkembangan fisik, psikis, dan sosial atlet merupakan aspek yang tidak kalah penting untuk diperhatikan dalam proses latihan. Oleh karena itu pelatih perlu memperhatikan berbagai faktor yang menjadi dasar dan prinsip dalam latihan, agar atlet tidak menjadi korban ambisi berprestasi yang berlebihan sehingga dapat mengorbankan sisi kehidupan yang lain.

Mengingat atlet yang menjadi subjek dalam proses latihan adalah manusia, maka pelatih tidak dapat dengan begitu saja melaksanakan proses latihan tanpa memiliki kompetensi dasar yang baik agar tidak menjadi korban dalam proses latihan yang berlangsung. Untuk itu perlu pemahaman yang baik dan komprehensif tentang prinsip-prinsip dasar latihan dan bagaimana melaksanakan latihan secara sistematis dan terprogram.

Prinsip dan sistematika serta program yang baik dalam melakukan proses latihan inilah yang memungkinkan berbagai pencapaian prestasi terbaik dan pemecahan rekor dapat terjadi dari tahun ke tahun. Sebaliknya, gagalnya pelatih

menjalankan tugas dengan mengabaikan hal tersebut di atas akan mengakibatkan atlet mengalami kemandegan prestasi atau keluar dari kegiatan olahraganya yang disebabkan oleh cedera, atau kebosanan yang tidak dapat diatasi, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Dengan demikian melatih bukanlah tugas yang ringan dan dapat dilakukan secara serampangan bermodalkan kemauan dan pengalaman saja. Oleh karena itu pembekalan tentang berbagai kompetensi keilmuan yang mendukung diperlukan untuk memberi bekal yang baik bagi pelatih yang memenuhi persyaratan.

Peningkatan efisiensi dan efektivitas proses berlatih membutuhkan dukungan ilmu pengetahuan. Penelitian dari bidang olahraga menghasilkan struktur ilmu keolahragaan yang kini makin berkembang, ini merupakan gejala olahraga modern yang membutuhkan pendekatan ilmiah, dan struktur ilmu keolahragaan sebagai himpunan pengetahuan yang sistematis tentang olahraga.

Seluruh kegiatan yang dikelola organisasi itu nampak jelas karakteristiknya yang utama yakni perjuangan untuk mencapai prestasi atau pencapaian gelar juara. Kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terorganisir, dengan struktur organisasinya yang berfungsi untuk mengelola kegiatan olahraga tersebut.

Untuk mencapai prestasi seorang atlet harus melakukan latihan. Latihan merupakan serangkaian proses persiapan dalam menghadapi pertandingan. Lebih jelas lagi mengenai latihan, Harsono (1988:101) mengemukakan bahwa : “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara

berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Supaya latihan berjalan sesuai dengan rencana dan tujuan tercapai sesuai dengan target yang diinginkan, latihan tersebut harus dibuat programnya. Mengenai anjuran pembuatan program latihan, Harsono (2004:7) mengemukakan: “Agar persiapan dan latihan dapat dilakukan secara efektif, pelatih harus menyusun suatu program untuk mengembangkan atlet dalam aspek-aspek teknik, taktik, kondisi fisik dan kondisi faaliah tubuhnya, termasuk aspek psikologisnya”. Program latihan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan. Sesuai yang dikemukakan Harsono (2004:9) yaitu : “Program latihan tahunan (PLT) merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan selama satu tahun (atau untuk suatu program jangka waktu yang lama)”. Sedangkan Bompa (1994:67): *“Since a training plan is a methodical, scientific strategy for improving performance, planning is the most important tool in attempting to design a well-organized training program”*. Agar program yang dibuat menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan Program Latihan Tahunan harus didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan, (Harsono, 2004:9). Dan program latihan yang baik menurut Bompa (1994:67) adalah: *“An effective training program is well designed, based on scientific knowledge, incorporates the principles of periodization”*.

Dalam proses pembuatan program latihan seorang pelatih untuk membantu atlet dalam mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan prinsip-prinsip, aspek-aspek, dan norma-norma latihan. Ketiga faktor itulah yang harus diracik atau diramu oleh seorang pelatih untuk diaplikasikan dalam program latihan. Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatih. (Harsono, 1988).

Masih banyak para pelatih yang tidak membuat dan merancang program latihan dengan baik, dan masih banyak para pelatih yang melatih tanpa program latihan yang terencana, sehingga apa yang dilatihkan tidak direncanakan melainkan spontanitas pada saat di lapangan, padahal pelatih adalah seorang administrator yang baik sehingga segala sesuatunya harus direncanakan dengan baik. Dalam artikel([http:// www. acefitness. org/fitfacts/fitfacts_display. aspx? Itemid =2624](http://www.acefitness.org/fitfacts/fitfacts_display.aspx?Itemid=2624)) menjelaskan bahwa, *“Periodized training will ensure that you continued to make measurable progress, which will keep you energized and interested in reaching your goals”*.

Berikut ini hasil penelitian yang mendukung bahwa dengan perencanaan program latihan yang sesuai dengan periodisasi dan prinsip-prinsip latihan hasilnya lebih baik. Hong-Sun Song, Dong-Ho Park, & Dong-Sik Jung (2009) dalam penelitiannya yang berjudul *“The Effect of Periodized Strength Training Application on the Korea National Team”* mengemukakan bahwa *“These results indicated that swimmer specific periodized strength training may enhanced muscular functions and performance in elite swimmer”*. Kemudian mereka pun menambahkan pernyataannya,

Maylana Sudharma, 2013

Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

It can be proposed that the training period should be structured in microcycle and the exercise intensity and volume should be controlled matching the goals of training and and application of periodized strength training program was considered being effective for maximizing the training effect during competition.

Hasil penelitian lain adalah dalam sebuah artikel http://www.acefitness.org/fitfacts/fitfacts_display.aspx?itemid=2624 menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan di Human Performance Laboratory at Ball State University (2001) menunjukkan bahwa *“a periodized strength training program can produce better results than a non periodized program”*.

Dengan mengamati hasil-hasil penelitian di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa program latihan yang dapat meningkatkan prestasi/penampilan atletnya baik itu teknik, fisik, mental, dan taktik adalah program latihan yang di buat sesuai dengan prinsip periodisasi dan prinsip-prinsip latihan. Selain itu melatih dengan menggunakan pengetahuan atau keilmuan merupakan proses pelatihan yang perlu didukung oleh berbagai kajian ilmu kepelatihan, tidak kurang dari 12 macam ilmu yang perlu di fahami oleh seorang pelatih untuk memahami dan menjadi seorang pelatih.

Kenyataan yang terjadi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) 2014, ada pelatih yang membuat program latihan dengan memperhatikan prinsip, aspek, dan norma latihan, berdasarkan kajian-kajian keilmuan yang mendukung dalam proses pelatihan (Program Latihan Model Periodisasi), dan ada pelatih yang tidak membuat program latihan secara tertulis, hanya mengandalkan ingatan dan pengalaman dalam proses pelatihannya sehingga kelompok pelatih ini tidak menyerahkan program latihan yang diminta

Maylana Sudharma, 2013

Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

oleh pihak KONI Karawang. Sehingga Penulis bermaksud mengungkap keberhasilan pelaksanaan program latihan yang diberikan para pelatih pada atletnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, Penulis mengajukan judul “Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014”.

B. Identifikasi Masalah dan Perumusan Masalah

Dari hasil survey awal di lokasi penelitian, peneliti mendapatkan informasi yang bahwa belum seluruh pelatih cabang olahraga pelatkab karawang menuju PORDA 2014 membuat program latihan. Ini tercermin dari data-data yang terdapat di KONI Kabupaten Karawang, yang seharusnya setiap cabang olahraga membuat dan menyerahkan program latihannya sesuai instruksi KONI kabupaten Karawang, masih terdapat cabang olahraga yang belum menyerahkannya, ini dapat dua kemungkinan antara memang belum membuat atau tidak membuat karena tidak terbiasa atau tidak paham dalam pembuatan program latihan. Padahal program latihan merupakan pedoman atau pegangan pelatih dalam melaksanakan latihan untuk membantu mencapai prestasi atlet yang telah ditetapkan.

Untuk mencapai prestasi seorang atlet harus melakukan latihan, supaya latihan berjalan sesuai dengan rencana dan tujuan tercapai sesuai dengan target yang diinginkan, latihan tersebut harus dibuatkan programnya. Karena program

latihan merupakan pedoman yang sangat penting bagi pelatih dalam merencanakan latihannya di lapangan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui keberhasilan cabang olahraga yang membuat program latihan dan yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet Pelatkab Karawang menuju PORDA 2014. Program latihan yang baik adalah program latihan yang sesuai dengan prinsip periodisasi dan prinsip-prinsip latihan, yang dapat membantu atlet meningkatkan kemampuannya.

Bertolak dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah seperti yang dijabarkan di atas, yang menjadi pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut : “Apakah cabang olahraga yang membuat program latihan lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet Pelatkab Karawang menuju Porda 2014”.

C. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

Ingin mengetahui apakah cabang olahraga yang membuat program latihan lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet Pelatkab Karawang menuju Porda 2014.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini penting sekali untuk dilakukan karena memiliki manfaat yang cukup besar, baik dari segi pengembangan keilmuan atau aspek teori maupun kegunaan yang bersifat praktis.

Dari segi manfaat secara teori, penelitian ini berguna untuk semakin menguatkan ilmu kepelatihan terutama dalam hal pembuatan program latihan yang didasarkan pada konsep periodisasi latihan yang menerapkan prinsip-prinsip serta norma-norma beban latihan.

Berdasarkan kegunaan praktis, penelitian ini akan membantu bagi para pelatih akan pentingnya pembuatan program latihan yang baik berdasarkan pada konsep periodisasi, sehingga pelatih bisa merancang program latihan yang baik dan mampu membantu atlet mencapai prestasi puncak pada waktu yang telah direncanakan. Terutama bagi para pelatih cabang olahraga pelatcab Karawang dalam mempersiapkan atletnya menuju Pekan Olahraga Daerah tahun 2014, tentunya ingin memperbaiki prestasi yang telah dicapai pada Pekan Olahraga Daerah sebelumnya.