

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam kesuksesan penampilan atlet untuk semua Cabang olahraga. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Suhendro (1999:4.1) menjelaskan,

”Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seseorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga, sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik”

selanjutnya Harsono (1988 : 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”

Begitu juga Bempa (2000) yang dikutip Satriya dkk tahun (2007 : 51) mengatakan bahwa “persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”.

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 tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem 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 (Sajoto. 1990: 16). “Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik”.

Menurut Dikdik Zafar S. (2010:3) “Yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik.” Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (weight training) atau latihan tahanan (resistance training) dengan sistem set, piramid, burn out, multiplepoundage, sirkuit, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (tempo activity

training), fartlek, cross country, speed play, marathon run, continuous activity, endless relays, interval training, dan lain sebagainya. Meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dalam bentuk Speed, agility, maupun quickness dengan penerapan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis (dynamic strength) karena latihan-latihan kekuatan hakikatnya juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak.

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 lazim diterapkan dalam pelatihan fisik adalah pola pelatihan Harness. Mengenai perkembangan dampak pelatihan ini masih dalam proses pengkajian. Akan tetapi banyak pelatih yang sudah menerapkan pelatihan ini pada atletnya dengan pertimbangan bahwa pola pelatihan ini merupakan salah satu alternatif bentuk latihan kekuatan dinamis.



Gambar 1. Pelatihan Harness

(http://www.workoutz.com/exercise/running_with_power_speed_harness)

Pelatihan Harness yang relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan harness, peralatan yang dirasakan sulit untuk ditemukan, 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 proses latihan.

Mengacu pada paparan tersebut peneliti merasa tertarik 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. Fokus penelitian diarahkan pada dampak latihan tersebut salah satu komponen fisik yaitu Daya tahan kecepatan (speed endurance).

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 terikat* adalah daya tahan kecepatan (speed endurance). Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan speed endurance ?

C. Tujuan Penelitian

Atas dasar latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis 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. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan speed endurance.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis
Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan speed endurance dan 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

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36) :

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

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

1. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan pelatihan Harness yang disiapkan dalam program latihan
2. Kemampuan yang akan diuji adalah daya tahan kecepatan (speed endurance) melalui tes sprint 150 meter
3. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal tingkat perguruan tinggi yaitu anggota UKM Futsal Puteri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

F. Definisi Oprasional

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36) :

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala

sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

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** Menurut Dikdik Zafar Sidiq dalam artikel kepelatihan 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, seperti yang dikemukakan oleh Burry Gowen bahwa *Develop maximum strength and power for running with resistance and change of direction.*
2. **Daya tahan kecepatan (speed endurance).** Menurut Bompa (1983) yang dikutip Harsono (1988:226) adalah “hasil dari daya tahan dan kecepatan”. dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dengan cepat dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan dilakukan berulang-ulang.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Asumsi dalam suatu penelitian merupakan tolak ukur yang memberikan arah dan batasan-batasan proses penelitian, sehingga dapat membantu dalam merumuskan simpulan yang akan diambil

Simpulan hasil penelitian ini akan berlaku dalam keberadaannya sepanjang anggapan dasar dibawah ini dapat diterima. Pentingnya anggapan dasar dijelaskan oleh Arikunto (2002:22) mengemukakan bahwa :

“Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini keberadaannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti di dalam melaksanakan penelitiannya”.

Kemudian Surakhmad (1998:99) mengemukakan bahwa “Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang sebenarnya bisa diterima oleh penyidik”.

Dalam hal ini sesuai dengan pernyataan di atas, maka penulis memberikan anggapan dasar sebagai berikut:

Todd Wilson (2006), David J. Pollit (2003) yang dikutip Dikdik Zafar Sidik (2011: 5) mengemukakan bahwa: Latihan Harness (Sled Harness) merupakan istilah yang digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, kekuatan (strength) dan daya tahan (endurance). Latihan ini merupakan latihan yang bersifat kekuatan, karena ketika melakukan gerakan memanfaatkan beban yang harus ditarik setelah diikatkan dengan tali pinggang. Jadi, latihan harness adalah bentuk latihan kekuatan yang bersifat dinamis.

Latihan *Harness* adalah pola latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahan 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, seperti yang dikemukakan oleh

Burry Gowen bahwa *Develop maximum strength and power for running with resistance and change of direction*. Melalui pelatihan harness dengan menggunakan metode repetisi dan metode interval seorang pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik atletnya dan memberikan penilaian (evaluasi) terhadap kekurangan-kekurangan dan kemajuan-kemajuan dari proses pelatihan. Dengan demikian, pelatihan harness dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance).

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, dimana hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Menurut Arikunto (2002:22-23) mengemukakan bahwa : “Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang ditentukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan atau di uji kebenarannya”. Dengan kata lain hipotesis adalah sebuah kesimpulan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya.

Mengacu pada asumsi dasar, maka hipotesis penelitian sebagai berikut : Pelatihan Harness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan speed endurance.