

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang mengorganisasikan suatu gerakan tertentu yang terencana, seperti yang diungkapkan Rusli Lutan dkk (1991 : 57) mengenai pengertian olahraga :

Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian di atas maka kegiatan olahraga memerlukan suatu persiapan fisik yang baik, apa lagi kalau olahraga tersebut mengarah pada olahraga prestasi.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Penjelasan senada diungkapkan Harsono (1988:153)

Jadi, sebelum diterjunkan ke dalam 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.

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 system 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).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan meningkat efektifitas dan efesiensi gerak kearah yang lebih baik.
3. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
4. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.
5. Waktu pemulihan akan lebih cepat.

Kalau faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah satu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Dengan demikian faktor-faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis, berencana dan progresif, serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan secara optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1993:153) mengemukakan,

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk prestasi yang 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 kondisi fisik 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 dapat dilakukan dengan antara lain 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. Kemudian untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak antara lain 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 sejak dulu sudah diterapkan dalam latihan fisik adalah pola Pelatihan Harness. Mengenai perkembangan dampak pelatihan ini masih dalam proses pengkajian. Akan tetapi banyak para pelatih 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 ini relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia. Ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan harness, peralatan yang dirasakan sulit untuk ditemukan karena kurangnya kreativitas/seni dalam melatih, 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 menerapkan cara pelatihan, seperti halnya dalam pelatihan harness.

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan yang cepat (power), seperti cabang olahraga siklis, bela diri, permainan. Power merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet.

Oleh karena itu, peneliti merasa penting 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 dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu kekuatan yang cepat (power).

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 terikatnya* adalah kekuatan yang cepat (power). Sehingga masalah penelitiannya adalah : Apakah penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power ?

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 power.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoretis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan power
 - b. 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. Yang menjadi dimensi penelitian guna membatasi penelitian ini adalah fokus pada penerapan pelatihan Harness yang akan disiapkan dalam sebuah program latihan sebagai indikator pelaksanaan.
2. Kemampuan yang akan diuji adalah Kekuatan yang Cepat (Power) melalui tes lompat 3 Hop
3. Sampel penelitian ini adalah atlet futsal tingkat perguruan tinggi yaitu anggota UKM Futsal Puteri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

F. Batasan Operasional

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 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. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul (http://EzineArticles.com/?expert=Peter_Somerville. Juni 07, 2006).
3. Power (Daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak (Power) sama dengan kekuatan (force) x kecepatan (velocity).
4. Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan (Menurut Suharsini Arikunto dalam Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga. Nurhasan. 2002: 2)
5. Menurut Bompa (1994:167) “latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

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”.

Program latihan yang direncanakan dengan baik dan sistematis dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, serta meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik, salah satunya yaitu power (kekuatan yang cepat).

Menurut Sajoto (1995:9) “*power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya”

Seorang pemain futsal harus mempunyai power yang baik, diantaranya agar dapat melakukan sprint, passing dan shooting yang kuat dan cepat selama permainan berlangsung sehingga akan terus menguasai permainan.

Banyak bentuk pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya power, salah satunya dengan pelatihan harness. Latihan Harness 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, mengembangkan kemampuan maksimal akan stamina atlet, daya tahan kekuatan dan power 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 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 pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power, khususnya power tungkai.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan, dimana hipotesis ini akan memberikan arah dan tujuan dari penelitian. Hipotesis dimaksud haruslah menjadi landasan logis dan memberikan arah, kepada proses

penyelidikan itu sendiri. Suatu hipotesis harus bisa membuat semakin jelas arah yang akan di uji dari masalah.

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.

Bertitik tolak dari perumusan masalah dan anggapan dasar, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power tungkai.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini Surakhmad (1998:149) menjelaskan:“Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor

yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan power yang merupakan variabel terikat.

Untuk mengetahui hasil atau dampak dari proses pelatihan maka perlu disusun jadwal pengambilan data yang terdiri dari dua tahap, yaitu tahap pertama merupakan tes awal untuk mengetahui kondisi awal para sampel. Dan, tahap kedua adalah tes akhir untuk melihat perkembangan dari hasil perlakuan pelatihan.

Langkah-langkah penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan instrument tes,
2. Melaksanakan pengetesan,
3. Pengukuran sesuai prosedur tes oleh sejumlah personil tes (3 orang yang ahli dalam pengambilan data),
4. Data yang terkumpul adalah jenis data kuantitatif.