

BAB I

PENDAHULUAN

- **Latar Belakang**

Tujuan pembinaan atau pelatihan olahraga adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya. Untuk mencapai hal itu, atlet dituntut mempunyai kemampuan. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Aspek latihan fisik lebih didahulukan, karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto (1988) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007: 51) mengatakan bahwa Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Begitu juga Bompa (2000) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007: 51) mengatakan bahwa Persiapan fisik merupakan salah satu yang

harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsure yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi).

Melihat kondisi prestasi nasional saat ini masih sangat memprihatinkan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi masa lalu, Seperti perkembangan prestasi pada multieven internasional Sea Games yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum. Hal ini terlihat pada tabel perkembangan prestasi Indonesia di bawah ini.

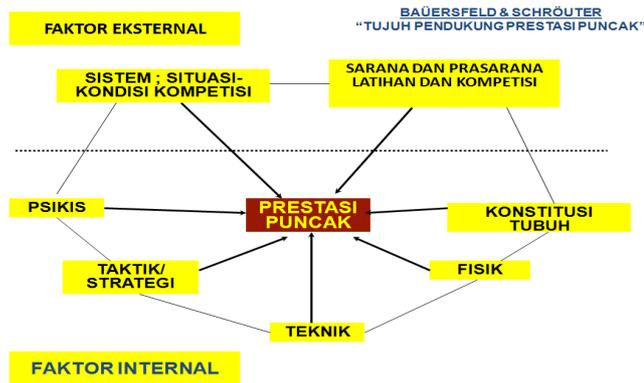
Tabel 1.1.

Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1999 – 2009)

Rank	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	5	4	3
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
Ke	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	XXI	XXII	XXIII	XXIV	XXV
Tahun	1977	1979	1981	1983	1985	1987	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009
Tempat	MAL	INA	PHI	SIN	THA	INA	MAL	PHI	SIN	THA	INA	BRU	MAL	VIE	PHI	THA	LAO

(Sumber: Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Kondisi prestasi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh Schroter dalam buku yang ditulis Schmolinsky (1989: 14).



Gambar 1.1. Struktur Pendukung Prestasi

(Sumber: Schmolinsky, Track and Field dalam Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Hal yang paling menonjol dalam kelemahan prestasi ini adalah bahwa para atlet nasional masih belum memiliki kemampuan fisik dan teknik yang mencukupi untuk bersaing di tingkat internasional secara total. Sehingga di pemusatan latihan nasional masih banyak atlet yang harus diperbaiki kualitas teknik dasarnya dan masih harus dibenahi kualitas fisiknya. Masalah ini tentunya sangat kurang menguntungkan jika terjadi di pemusatan latihan nasional (pelatnas) yang merupakan kelas atlet elit.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga futsal, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan

prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (power), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah *kecepatan*. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien.

Speed atau disebut juga kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Jerver (1974: 53), mendefinisikan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan yang paling cepat. Macam-macam kecepatan yaitu:

- Kecepatan umum yaitu kapasitas untuk melakukan beberapa macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.
- Kecepatan khusus yaitu kecepatan untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi.

Wahjoedi (2000: 61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan explosive (M. Sajoto,1988: 17).

Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi. Yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemaen futsal. Krembel (1984: 19), 'Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya'. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1978: 26).

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan para atlet, seperti pelatihan harness.



Gambar 1.2. Bentuk latihan Harness.

http://www.workoutz.com/exercise/running_with_power_speed_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, 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.

Pelatihan harness relative jarang dilakukan dalam pelatihan kondisi fisik. Hal ini disebabkan karena masih banyak yang belum mengetahui bagaimana pelatihan harness dan manfaatnya. Pelatihan harness dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (speed).

Banyak bentuk latihan dalam pelatihan harness, seperti ABC drill harness, zigzag harness, dodging harness, jumping harness, dll. Untuk melatih kecepatan (speed), bisa dilakukan dengan ABC drill harness.

Frank W. Dick menjelaskan tentang manfaat dari hasil latihan harness adalah untuk sprint drive, seperti contoh heavy harness sprints exercise from crouch over 30m - 40m x 3 – 4 repetition, dan juga Sprint Stride melalui latihan dengan "light harness from rolling start—fast over 30m x 3 – 4repetition". Keuntungan lainnya adalah : meningkatkan daya tahan kekuatan yang manfaatnya "... used to develop the athlete's capacity to maintain the

quality of their muscles' contractile force”.

Oleh karena itu, latihan tahanan dengan harness adalah ideal untuk mengembangkan kemampuan maksimal akan stamina atlet, daya tahan kekuatan dan power ketika berlangsungnya lari dalam bentuk/postur yang ideal ketika berlari.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang pola pelatihan harness yang dirancang secara bervariasi dengan menggunakan memanfaatkan metode repetisi dan metode interval yang secara karakteristik relative berbeda dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu kecepatan (speed).

- **Rumusan Masalah**

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 kecepatan (speed). Sehingga masalah penelitiannya adalah: “Apakah pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan speed?”

- **Tujuan Penelitian**

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoretis berdasarkan kondisi aplikasi dilapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan pelatihan harness dan metode latihannya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil

kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (speed).

- **Definisi Operasional**

- **Latihan Harness.** Menurut Dikdik Zafar Sidik 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*. Menurut peneliti sendiri, latihan harness adalah pola latihan dengan menggunakan beban ketika bergerak secara dinamis.

- **Speed.** Menurut Satriya dkk (2007: 73) adalah kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Contoh lari cepat (sprint). Kecepatan bisa ditingkatkan dengan meningkatkan frekwensi langkah dan panjang langkah.

- **Manfaat Penelitian**

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

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

- Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
- Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman/acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

- **Batasan Penelitian**

Agar tidak terlalu luas cakupannya dan juga tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis membatasi masalah yang diteliti, yaitu berkenaan dengan hal-hal yang mencakup:

- Variabel bebas yaitu pelatihan harness.
- Variabel terikat yaitu kemampuan kecepatan dalam hal ini adalah kecepatan maksimal (speed).
- Populasi dan sampel yaitu atlet futsal putri Isola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

- **Anggapan Dasar**

Anggapan dasar adalah anggapan dari para ahli yang kebenarannya tidak perlu di uji kembali. Menurut Surakhmad (1998: 98) anggapan dasar adalah: “Anggapan dasar asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postultat ini menjadi titik pangkal dimana tidak lagi menjadi keraguan penyelidik.”

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 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*. 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, penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*).

- **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.

Bertitik tolak dari perumusan masalah dan anggapan dasar, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*)”.