

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga, oleh karena itu 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. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang, dengan demikian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil kuat dan efisien atau gerakan secara cepat serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, dan kerjasama dengan orang lain. Menurut Harsono (1988:153) apabila kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system 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.

Tentunya pelatih selalu mengharapkan agar kondisi fisik atletnya selalu prima agar mudah dalam mencapai suatu tujuan baik itu prestasi atau lain sebagainya.

Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1990: 16) bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik meningkatkan 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.

Kondisi fisik yang prima akan menghasilkan gerak kelincahan yang maksimal untuk merubah arah secara cepat dalam keadaan apaun sesuai dengan situasi yang dihadapi atlet, sehingga kelincahan tersebut sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga.

Menurut Suharno (1983: 28) mengemukakan bahwa: Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di karenakan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Kegunaan kelincahan sangatlah penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan. Suharno, HP. (1985 : 33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomi serta mempermudah orientasi terhadap lawan

dan lingkungan. Faktor –faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara tetap dan benar, sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban / kerjanya.

Agar atlet mencapai target prestasi yang lebih baik, maka program latihan kondisi fiisik haruslah direncanakan dengan baik sik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh.

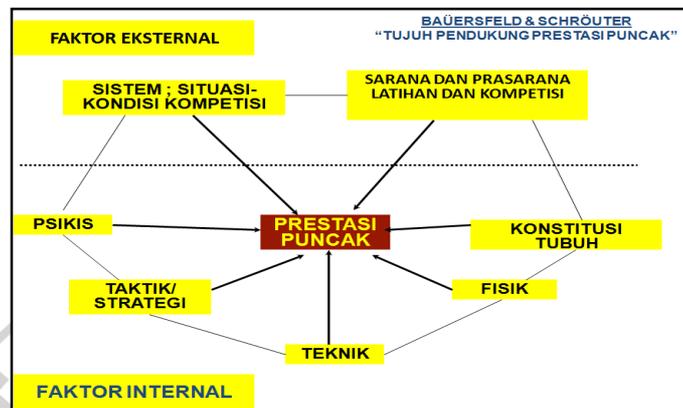
Apabila membandikan kondisi prestasi atlet nasional masa lalu berbeda denagan masa sekarang. Pada saat ini prestasi atlet jauh menurun seperti perkembangan-perkembangan prestasi pada multieven internasional Sea Games yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum.

Tabel 1.1 Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1977– 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

Kondisi prestasi olahraga ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara internal maupun secara eksternal Schmolinsky (1989: 14). Seperti yang telah dikemukakan oleh Bempa (2000 :6) yang dikutip Satrya dkk (2007) dalam modul metode kepelatihan olahraga 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)”.



Gambar 1.1 Struktur Pendukung Prestasi
(Sumber : Schmolinsky dan Dikdik)

Hal yang paling menonjol dalam kelemahan prestasi ini adalah bahwa para atlet nasional masih belum memiliki kemampuan fisik dan teknik yang mencukupi untuk bersaing ditingkat internasional secara total. Sehingga 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 elit atlet. kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga prestasi dan kemampuan fisik juga dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilan teknik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga futsal. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet futsal menuntut pelatih untuk berusaha kelas memahami dengan baik tentang

pelatihan-pelatihan fisik, seperti : kemampuan kelenturan, kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan dinamis anaerobik dan aerobik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal.

Kesempurnaan fisik diartikan suatu perkembangan yang menyeluruh dan harmonis, pemilikan keterampilan yang harus dan bervariasi, menanamkan kualitas kemampuan yang tinggi, sempurna kesehatan secara nyata.

Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh merupakan hal yang sangat penting, karena perkembangan fisik pada suatu tingkatan yang tinggi merupakan dasar-dasar latihan. Se jauh perkembangan fisik menjadi pertimbangan umum, meningkatkan kekuatan secara umum, selanjutnya mengembangkan kecepatan, memperbaiki kelenturan umum yang dituntut untuk pelaksanaan gerak pada umumnya, memiliki tingkat koordinasi yang tinggi dan akhirnya mencapai perkembangan tubuh secara harmonis.



Gambar 1.2 Pelatihan Harness

(Sumber: [http://www.workoutz.com/exercise/running with power speed harness](http://www.workoutz.com/exercise/running%20with%20power%20speed%20harness))

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.

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.

B. 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 kemampuan kelincahan gerak (*agility*). Sehingga masalah penelitiannya adalah Apakah penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan / *agility*?

C. Tujuan Penelitian

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. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan kelincahan.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoretis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kelincahan.
 - b. Memberikan bahan informatika bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

2. Secara praktis

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

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Pada penerapan pelatihan Harness yang akan disiapkan dalam sebuah program latihan sebagai indikator pelaksanaan.
2. Sebagai subjek penelitian adalah para mahasiswi tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM Futsal Puteri).
3. Kemampuan yang akan di uji adalah kemampuan kelincahan gerak yang seluas-luasnya.

F. Batasan Istilah

1. Menurut Todd Wilson (2006 :5) latihan harness adalah pola latihan yang dilakukan dengan mengunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latih akselerasi dan kelincahan. Pola ini merupakan pola latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dan juga kemampuan dalam mengubah arah, seperti yang dikemukakan oleh Burry Gowen bahwa “Develop maximum strength and power for running with resistance and change of direction”. (<http://search.jumpusa.com/speed-harness--list>).
2. Menurut Harsono (1993 :14) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk menguruh arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat

pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

3. Menurut Peter (2006 :07) kondisi fisik adalah kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul.
4. Nurhasana dan Cholil (2002 :2) mengungkapkan Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana tertentu dengan cara dan aturan yang telah ditentukan.
5. futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan manipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama tiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.
(<http://id.wikipedia.org/wiki/futsal>).
6. Menurut Bompa (1994:167) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dimelakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada cirri-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. Menurut Surakhmad (1998 :98) anggapan dasar adalah: “Anggapan dasar asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini menjadi titik pangkal dimana tidak lagi menjadi keraguan menyelidik.”

Untuk menjadi seorang pemain futsal harus mempunyai kelincahan yang baik, diantaranya agar dapat melakukan mengecoh lawan sprint, passing dan shooting yang kuat dan cepat selama permainan berlangsung sehingga akan terus menguasai permainan. Suharno (1985 :33) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”.

Banyak bentuk pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan, salah satunya dengan pelatihan harness. Seperti yang dikemukakan Dikdik Zafar (2011 :5) latihan Harness adalah pola latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan ketika gerakan lari atau bentuk latihan akselerasi dan kelincahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mempunyai anggapan dasar bahwa penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan.

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: Terdapat dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dari penerapan pelatihan Harness.