

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk membangun karakter dan kepribadian bangsa. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Presiden RI kesatu yaitu Soekarno pada PON I di Solo pada tahun 1948. Presiden yang kharismatik ini menyatakan olahraga adalah alat untuk *Nation & Character Building*. Olahraga pada hakikatnya berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi. Bagi sebagian kalangan orang, seperti halnya pandangan orang awam di Indonesia istilah olahraga mengandung konotasi yang identik dengan bentuk kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian kejuaraan dan rekor, seperti yang dilaksanakan di lingkungan organisasi induk olahraga kelompok atlet elite. Tetapi di balik dari semua istilah, pemahaman, serta definisi tadi sebenarnya terdapat satu hal yang paling utama dari ke semuanya yaitu pembinaan olahraga. Secara konkret olahraga memang terbukti mampu membawa nama negara sehingga mampu dikenal oleh bangsa lain. Apalagi jika atlet tersebut berhasil memenangkan sebuah kompetisi kompetisi berskala internasional.

Apabila kita berbicara mengenai olahraga prestasi, hal ini tentunya akan berkaitan erat dengan komponen kondisi fisik. Begitupun sebaliknya apabila kita berbicara mengenai komponen kondisi fisik, pada akhirnya hal tersebut pasti akan berkaitan dengan olahraga prestasi. Ini dikarenakan komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting guna tercapainya prestasi maksimal dalam

satu cabang olahraga tertentu. Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung di level elite, kenapa bisa demikian? Ini dikarenakan ketika pelatihan berlangsung pada level elite, pelatihan kondisi fisik merupakan dasar dari semua program yang akan di jalani oleh atlet. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet 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.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dibutuhkan oleh 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 dapat bekerja lebih baik lagi. 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, dan selalu ada peningkatan dalam porsi beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, efisien dalam pola gerakannya serta memiliki daya tahan tubuh yang mumpuni.

Menurut Harsono (1988: 153) apabila kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan meningkat efektifitas dan efisiensi 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.

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

Permasalahan olahraga nasional yang sekarang sedang dihadapi oleh negara ini yaitu menurunnya prestasi olahraga di tingkat internasional. Seperti yang telah diketahui bahwa pada multi-event Sea Games yang baru (2009), Indonesia berada di bawah Thailand dan Vietnam. Hal ini sangat memprihatinkan karena mengingat Indonesia dengan jumlah penduduk yang sangat banyak, tidak dapat memunculkan sejumlah atlet potensial yang bila dibandingkan dengan jumlah penduduknya sangatlah berbanding terbalik. Kondisi prestasi olahraga ini

dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara teknis maupun non teknis, secara internal maupun secara eksternal. Seperti yang telah dikemukakan oleh Bompa (2000: 6) yang dikutip Satrya *et al.* (2007) dalam modul metode kepelatihan olahraga mengatakan bahwa 'Persiapan fisik merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)'.

Demi tercapainya perkembangan kemampuan fisik secara menyeluruh, diperlukan usaha yang tidak mudah, diperlukan kesadaran dari semua pihak yang terlibat di dalamnya serta diperlukan suatu metode pelatihan yang benar - benar di program secara sedemikian rupa sehingga perkembangan fisik seorang atlet dapat dicapai secara sempurna. Hal tersebut merupakan hal yang sangat penting, karena perkembangan fisik pada satu tingkatan yang tinggi dapat memudahkan atlet untuk menjalani program – program latihan yang lainnya, dan yang pada akhirnya nanti membantu atlet tersebut mencapai prestasi maksimalnya.

Kajian pengetahuan dan penelitian yang saat ini berkembang dalam olahraga prestasi adalah kaitannya dengan pelatihan fisik (*Physical Training*) yang upayanya adalah bagaimana menciptakan dampak positif dari pelatihan terhadap prestasi (performa). Seperti yang dikemukakan oleh Brad Mc Gregor bahwa :

The ever-increasing emphasis that is placed on athleticism and sporting success has led scientists to investigate numerous training methods that can have a positive effect on performance. One such method that has received significant attention is complex training (CT).

Penelitian lain yang juga mengemukakan secara spesifik tentang dampak pelatihan kekuatan sebagai komponen penting dalam meningkatkan prestasi telah

banyak dilakukan oleh para peneliti, diantaranya seperti Gourgoulis *et al.* (2003) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa “*pre-squatting significantly enhanced the vertical jumping ability of stronger participants by 4.01%, but of weaker ones by just 0.45%*”.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan fisik dapat ditingkatkan secara maksimal jika dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan penerapan secara cermat. Dan hasil penelitian-penelitian tersebut penting untuk dikaji melalui penelitian yang penerapannya disesuaikan dengan kemampuan para atlet itu sendiri. Salah satu metode pelatihan yang akan di teliti oleh penulis dari sekian banyak metode latihan yang sudah “ditawarkan” oleh para ahli di bidangnya itu adalah metode pelatihan *complex training*. Penulis yang berprofesi sebagai mahasiswa olahraga merasa terpanggil untuk kemudian mencoba mengkaji pengembangan ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga khususnya dalam pelatihan fisik ini sehingga bisa menjadi lebih bermakna dan bermanfaat untuk peningkatan prestasi olahraga nasional, lebih khusus untuk pengayaan pengetahuan bagi para pelatih tentang pelatihan fisik khususnya bagaimana meningkatkan kemampuan kekuatan yang akan berdampak luas secara fisiologis terhadap peningkatan kemampuan kapasitas aerob maupun anaerob.

Meskipun berdampak secara luas terhadap peningkatan kekuatan kapasitas aerob dan anaerob, penulis merasa komponen agilitas merupakan salah satu komponen yang penting untuk diteliti seberapa besar pengaruhnya jika dilatih dengan metode latihan *complex training*, apalagi jika kita berbicara mengenai olahraga yang menuntut atletnya untuk bergerak secara konstan dalam lapangan

yang tidak begitu luas serta perpindahan posisi pemain yang begitu cepat (olahraga permainan futsal), tentulah agilitas sangat di butuhkan di sini.

Kondisi fisik yang prima akan menghasilkan gerak kelincahan yang maksimal untuk merubah arah secara cepat dalam keadaan apapun sesuai dengan situasi yang dihadapi atlet, sehingga kelincahan tersebut sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga. Suharno (1983: 28) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi”.

Kegunaan kelincahan sangatlah penting terutama di dalam olahraga beregu dan olahraga yang memerlukan ketangkasan. Suharno, HP. (1985: 33) mengatakan bahwa “kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan 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.

Sementara itu dari beberapa pendapat di atas mengenai kelincahan penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapinya dengan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Mungkin sebenarnya banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet, salah satunya yaitu metode pelatihan *complex training*. Metode seperti ini menurut penulis jarang atau bahkan belum pernah dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari *complex training*, peralatan yang dirasakan sulit untuk karena membutuhkan peralatan beban, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan *complex training* tersebut. Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan ini adalah penerapan metode latihan yang masih belum dapat dipahami secara tepat oleh para insan olahragawan di Negara kita ini. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Isu-isu tersebut yang menggugah penulis untuk kemudian dijadikan sebagai langkah-langkah strategis dalam upaya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang pola *complex training* yang dirancang secara bervariasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diungkapkan sebelumnya, maka variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas tentang *complex training*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan kelincahan gerak (*agility*). Sehingga masalah penelitiannya adalah :

Apakah penerapan *complex training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincuhan gerak (*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 *complex training*. Dan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil kebermaknaan dari penerapan *complex training* terhadap peningkatan kemampuan kelincuhan gerak (*agility*).

D. 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 Sukmadinata (2009: 57-58) menjelaskan : “Metode ini (eksperimen) bersifat *validation* atau menguji (Krathwohl 1997,h.7), yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Variabel yang memberi pengaruh dikelompokkan sebagai variabel bebas (*independent variables*), dan variabel yang dipengaruhi dikelompokkan sebagai variabel terikat (*dependent variables*)”.

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 bebasnya adalah pelatihan *complex training* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan yang merupakan variabel terikatnya.

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, sedangkan 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.

E. 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 *complex training* terhadap peningkatan kelincahan.
 - b. Memberikan bahan informatika bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
2. Secara praktis
 - a. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

F. 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 metode pelatihan, *complex training* akan disiapkan dalam sebuah program latihan sebagai indikator pelaksanaan.
2. Sebagai subjek penelitian adalah para mahasiswi tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM Futsal Puteri UPI).
3. Kemampuan yang akan di uji adalah kemampuan kelincahan gerak yang seluas-luasnya.

G. Batasan Istilah

1. Menurut beberapa ahli dalam pelatihan fisik seperti, Jones (2003), Yuri Verkhoshansky, Fastouros, Matthews, Smith *et al*, Gourgoulis (2003), Brad McGregor, Duthie (2002), dan juga Patrics, yang telah penulis simpulkan yaitu *complex training* adalah Metode latihan *complex training* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet dimana atlet melakukan latihan kekuatan dengan intensitas tinggi yang ditransferkan ke dalam latihan *plyometric* dengan tuntutan biomekanika yang sama (kelompok otot yang sama atau persendian yang sama) dari latihan kekuatan yang dilakukan sebelumnya.
2. Menurut Harsono (1993: 14) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
3. Menurut Matjan (2009: 9) latihan fisik (*physical conditioning*) adalah suatu bentuk latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas alat-alat tubuh.
4. Menurut Bompas yang telah diterjemahkan oleh Satriya *et al*. (1994: 11) latihan merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.