

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal dan biasa dilakukan oleh setiap individu. Berbagai jenis olahraga dari yang murah dan mudah dilakukan, seperti jogging dan senam massal, sampai dengan olahraga yang relatif tinggi tingkat kesulitannya dan memerlukan biaya. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada

setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Olahraga amatir adalah olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga.
5. Olahraga profesional adalah olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga.
6. Olahraga penyandang cacat adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik atau mental seseorang.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi bagi seorang atlet mempunyai kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang baik juga.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) adalah :

Kalau kondisi baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.

3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu- waktu respon demikian dilakukan.

Untuk itu seorang pelatih harus dapat menyusun program latihan kondisi fisik secara tersusun, dan dilakukan dengan sistematis sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Melalui latihan secara sistematis dan berulang-ulang serta dengan intensitas dan tingkat kesulitan yang sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka semakin lama latihan dilakukan akan terjadi perubahan, dan dengan sendirinya menjadi lebih efisien dan efektif dalam setiap gerakannya.

Meskipun cabang olahraga berbeda-beda tetapi secara umum komponen kondisi fisik yang dibutuhkan tidaklah jauh berbeda tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan gerak (*SAQ*), dan kordinasi (*coordinasi*).

Tapi selain kompen kondisi fisik secara umum tersebut nantinya akan ada kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya masing-masing. Permainan bola basket dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks , karena menuntut kondisi fisik yang konfrensip, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan bola basket karena di butuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain bola basket adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quikness*), dan fleksibilitas.

Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet basket yang kurang memilik kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan bola basket menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. Permainan bola basket juga merupakan permainan gerak multi arah tidak bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat.

Seperti yang di ungkapkan oleh Harsono (1988:172) “*Manuver-manuver* demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti voli, basket , sepak bola, hoki, softball dan sebagainya”. Oleh karena itu supaya mampu mengubah posisi kesegala arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, maka otomatis seorang pemain bola basket harus memiliki tingkat kelincahan yang baik. Telah dilakukan penelitian oleh beberapa orang bahwa komponen gerak *agility* dibutuhkan dalam cabang olahraga permainan karena dalam pelaksanaanya banyak gerakan-gerakan merubah arah.

Berdasarkan pendahuluan latar belakang, sebelum terjun kemasalah yang akan dikupas peneliti membaca salah satu buku bola basket panduan lengkap latihan khusus pemantapan bahwa bolabasket terdiri dari kira-kira 20% *aerobik*

dan 80% *anaerobik*, yang dimana pemain basket lebih sedikit menggunakan udara dalam bermain dan membutuhkan cadangan energi yang cepat siap pakai dan *anaerobik* menandakan bahwa gerakan yang dominan dalam olahraga basket adalah olahraga yang intensitasnya bergerak dengan cepat.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan bola basket karena dalam permainan bola basket banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Dalam olahraga bola basket dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Semoga dari adanya inovasi pengembangan model latihan *agility* pada olahraga basket dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bentuk *agility* pada olahraga basket.

Penulis melakukan sebuah analisis gerak dalam suatu pertandingan bola basket dengan melihat video pertandingan pemain basket. Penulis mendapat hasil bahwa pergerakan yang dominan dalam satu pertandingan internasional maupun nasional hampir 80% di dominasi oleh pergerakan merubah arah baik pada saat melakukan gerakan *dribble*, *passing*, *lay up* dan *shooting*, maupun pada saat melakukan gerakan menghindar dari lawan. Semakin mendalam, masalah ditemukan langsung kelapangan yakni dengan menuju kepada Atlet LIBELS Basketball Club dan Club Basket SMAN 19 medan yang dimana dari seminggu (07-12 desember 2020) peneliti melakukan observasi secara langsung kelapangan bahwa memang benar merubah arah adalah gerakan yang dominan dilakukan diolahraga basket tersebut, dan peneliti juga melihat adanya faktor lambatnya pergerakan atlet pada saat *games* dilapangan pada saat mengejar bola, maupun pada saat *shooting*, dan pada satu minggu tersebut peneliti tidak melihat adanya

latihan fisik yang terjadwal salah satunya yang bertujuan mengasah kelincahan atlet, yang ada peneliti hanya melihat mereka terfokus pada *game*. Peneliti juga melakukan wawancara terstruktur terhadap pelatih nya *Coach* Devi bahwa mereka jarang melatih fisik dikarenakan atlet sudah takut duluan dalam mendengar latihan fisik dan oleh karena itu atlet kebanyakan menghindari dan mengeluh meraa bosan pada kegiatan latihan.

Maka ditarik kesimpulan bahwa kurang adanya pengembangan model latihan dalam kelincahan pada olahraga bola basket dan peneliti berpendapat bawa perlu adanya pengembangan model latihan *agility* dalam bentuk *circuit training* yang menarik dan melibatkan semua atlet dalam proses berlatih tanpa harus menunggu giliran dan meminimalisir kejenuhan mereka, oleh karena itu peneliti mengembangkan model latihan *agility* pada atlet club basket berbentuk *circuit training* yang dimana latihannya dilakukan dalam bentuk *post to post* dan pada setiap unsur gerakan dalam *post* terkandung model *agility*.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas penulis memfokuskan masalah peneliitian kepada mengembangkan model latihan *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada atlet *Club* bola basket yang sebelumnya penelitian terdahulu diambil dari Skripsi dari Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Pengembangan Alat *Ladder* untuk Latihan KoordinasiI, Kelincahan dan *Power*” dan hasil analisis dari Skripsi UNY bahwa Pada penelitian pengembangan alat ladder ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Pengenalan bagaimana cara melakukan latihan koordinasi, kelincahan dan *power* sehingga alat *ladder* ini lebih sering digunakan setiap sesi latihan .
2. Ketika melakukan latihan koordinasi, kelincahan dan *power* lebih mudah karena sudah ada buku pedoman dan video tutorial.
3. Sebagai motivasi pelatih dan rekan-rekan pelaku olahraga untuk menerapkan atau mempraktekan langsung di setiap sesi latihan cara melakukan latihan koordinasi, kelincahan dan *power* dengan benar.
4. Sebagai media promosi pengenalan dan pengembangan cara latihan koordinasi, kelincahan dan *power*.
5. Alat *ladder* untuk latihan koordinasi, kelincahan dan *power* dapat menjadi acuan dalam melakukan latihan.

Penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan dalam penelitiannya diantaranya:

1. Sampel uji coba masih terbatas, dikarenakan keterbatasan waktu, pelaku olahraga dan biaya penelitian.
2. Membuat alat *ladder* dan penyusunan materi buku pedoman, video tutorial yang harus sesuai ukuran alat *ladder* yang membutuhkan waktu lama sehingga menghambat proses penelitian.

Pada penelitian kali ini model latihan yang sudah ada dikembangkan dan dibuat lebih bervariasi dari sebelumnya mengingat akan kebutuhan dalam model latihan. Pada penelitian kali ini model latihan memiliki pengolahan berbentuk *Circuit Training* yang dimana model latihan dapat melatih *Agility* pada latihan bola basket.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dari identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi. Maka peneliti berfokus pada “Pengembangan Model Latihan *Agility* berbentuk *Circuit Training* pada *Atlet Club Basket*” dan peneliti berfokus pada tujuan penelitiannya yakni sebagai bentuk penunjang keefektifitasan dan keefisienan berlatih *agility* berbentuk *circuit training* sebagai harapan dapat menjawab fokus masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimanakah pengembangan model latihan *agility* berbentuk *circuit training* pada atlet *club basket* dapat membantu keefisienan dan keefektifan kegiatan berlatih *agility* pada atlet *club basket* ?

1.5 Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat suatu inovasi dari hasil analisis dan observasi dilapangan yang dimana tingkat latihan fisik dalam bentuk *agility* itu sangat minim diadakan dalam latihan basket. Model latihan ini diharapkan untuk memperkaya gerakan dalam berlatih *agility* dengan menggunakan bentuk latihan *circuit training* yang akan dibuat dan dikembangkan oleh peneliti, dan akan peneliti implementasikan kepada atlet LIBELS Basketball *club* medan serta produk yang dihasilkan diharapkan dapat menarik kemauan atlet dalam berlatih *agility* dan memperkecil kejenuhan atlet

serta dapat memacu semangat dan bermanfaat dalam berlatih *agility* pada olahraga basket.

1.6 Tujuan Penelitian

Mengembangkan model latihan *agility* dengan menggunakan alat bantu apapun yang dapat mengasah *agility* atlet dalam berlatih, dan untuk mengatasi kejenuhan, ketakutan atlet dalam berlatih fisik *agility*, diharapkan dalam melakukan model latihan berbentuk *circuit training* yang dikembangkan, sampel melakukan dengan sungguh-sungguh, penuh semangat dan motivasi yang tinggi untuk melakukan model latihan *agility* melalui pengembangan model latihan *agility* dengan berbentuk *circuit training* pada olahraga basket.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlet :
 - a. Sebagai inovasi model latihan yang praktis dan efektif.
 - b. Untuk memperkaya gerakan latihan kelincahan untuk olahraga basket.
 - c. Memperkecil tingkat kejenuhan atlet jika dalam berlatih fisik *agility*.
 - d. Semoga dapat meningkatkan kelincahan dalam berlatih.
2. Bagi Pelatih :
 - a. Memberikan inovasi terbaru terhadap pelatih.
 - b. Menjadikan atlet lebih aktif dalam proses latihan.
 - c. Meningkatkan pengetahuan tentang apa dan bagaimana mengembangkan model latihan *agility* berbentuk *circuit training* pada atlet club basket.

THE
Character Building
UNIVERSITY