

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berfungsi untuk menjaga kekuatan fisik dan kesehatan tubuh, serta penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Minat masyarakat terhadap olahraga semakin meningkat karena berbagai alasan. Beberapa alasan tersebut adalah sebagai sarana menjaga kesehatan, sarana rekreasi, pengisi waktu luang, serta sebagai sarana untuk meraih prestasi.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Sebelum mengikuti pertandingan atau perlombaan, seorang atlet harus sudah dapat mencapai kondisi fisik dan kekuatan tubuh yang baik agar siap menghadapi berbagai macam kemungkinan yang terjadi pada saat pertandingan. Kondisi fisik yang optimal dapat dicapai dengan melakukan latihan fisik yang teratur dan sesuai untuk mengembangkan kemampuan fisik atlet. Faktor lingkungan, diet (asupan karbohidrat dan air), dan psikologis dapat mempengaruhi performa atlet.¹

Seringkali para pelatih kurang memahami upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik atlet secara lebih komprehensif dan spesifik. Hal ini menjadi salah satu penyebab terjadinya kemunduran prestasi olahraga. Penelitian oleh Miller pada tahun 2011 mendapatkan hasil bahwa peraih medali emas olimpiade taekwondo

memiliki kondisi fisik yang lebih terlatih dibandingkan dengan peraih medali perak dan perunggu.²

Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, kecepatan, akurasi, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Sebagai contoh, komponen yang menonjol pada cabang olahraga badminton antara lain komponen kecepatan gerak, kelincahan, daya ledak otot, dan daya tahan kardiorespirasi (komponen aerobik).³ Sedangkan atlet cabang olahraga softball sebaiknya memiliki komponen kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, daya ledak otot, dan daya tahan kardiorespirasi yang baik.⁴

Salah satu aspek yang dibutuhkan hampir semua cabang olahraga adalah kelincahan atau agilitas. Cabang olahraga sepak bola adalah salah satunya, memerlukan kelincahan dan kecepatan dalam menggiring dan mengolah bola agar bola tidak mudah direbut oleh lawan. Kelincahan memegang peranan penting dalam perubahan-perubahan situasi dalam suatu pertandingan.⁵

Kelincahan atau agilitas adalah kemampuan untuk bergerak cepat, mengerem atau berhenti, mengubah arah gerakan, kemudian melanjutkan gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.^{3, 6} Kemampuan kelincahan antara atlet pemula dan atlet profesional sangat berbeda karena kelincahan dapat meningkat dengan latihan yang tepat dan pengalaman di

pertandingan.⁷ Peningkatan kemampuan kelincahan membutuhkan kekuatan tubuh dan kontrol tubuh yang baik. Kemampuan mengantisipasi, mengenali, dan bereaksi terhadap stimulus, serta melakukan gerakan eksplosif juga sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan kelincahan.⁸

Sedangkan latihan fisik bertujuan untuk mempersiapkan sistem energi dominan atau sistem energi yang digunakan saat pertandingan. Latihan fisik berdasarkan pemakaian oksigen atau sistem energi dominan yang digunakan dalam suatu latihan terbagi menjadi: (1) latihan aerobik, adalah latihan yang berlangsung lama dengan intensitas yang relatif rendah. Latihan ini menggunakan sistem metabolisme aerobik, dan (2) latihan anaerobik, yaitu latihan yang menggunakan sistem metabolisme anaerobik, latihan ini melibatkan kontraksi otot yang eksplosif dan adanya beban latihan dengan intensitas yang cukup tinggi.¹

Pemilihan dan pelaksanaan latihan fisik yang tepat sasaran dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet.

Berdasarkan paparan di atas, pengaruh latihan anaerobik secara teratur terhadap kelincahan sebaiknya diketahui dan dianalisa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan anaerobik selama 12 minggu terhadap kelincahan pada anak usia 10-14 tahun?

- 2) Apakah terdapat perbedaan kelincahan setelah latihan anaerobik 6 minggu dan 12 minggu pada kelompok perlakuan pada anak usia 10-14 tahun?
- 3) Apakah terdapat perbedaan kelincahan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol pada anak usia 10-14 tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa pengaruh latihan anaerobik terhadap kelincahan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisa pengaruh latihan anaerobik selama 12 minggu terhadap kelincahan pada anak usia 10-14 tahun.
- 2) Menganalisa perbedaan kelincahan setelah latihan anaerobik selama 6 minggu dan 12 minggu pada kelompok perlakuan pada anak usia 10-14 tahun.
- 3) Menganalisa perbedaan kelincahan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada anak usia 10-14 tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Memberikan sumbangan di bidang ilmu kedokteran olahraga terkait pemilihan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet.

- 2) Memberikan masukan bagi para pelatih dan dokter olahraga untuk menyusun program latihan demi peningkatan kelincahan atlet.
- 3) Memberikan masukan bagi para pelatih dan dokter olahraga berapa lama latihan anaerobik yang efektif untuk dapat meningkatkan kelincahan atlet.
- 4) Memberikan landasan untuk penelitian berikutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti, Judul Penelitian, Tahun Terbit	Metode Penelitian	Hasil
1.	Udiyana I, dkk. Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig Zag Run terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014. 2014. ⁵	Eksperimen semu dengan <i>the modification non-randomized control group pre-test post-test design</i>	Terjadi peningkatan rata-rata variabel kelincahan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
2.	Taskin H. Effect of Circuit Training on The Sprint-Agility and Anaerobic Endurance. 2009. ⁹	<i>Randomized control group pretest and posttest design</i>	<i>Circuit training</i> yang dilakukan tiga hari per minggu selama sepuluh minggu latihan meningkatkan kemampuan <i>sprint-agility</i> dan ketahanan anaerob.
3.	Young WB, dkk. Specificity of Sprint and Agility Training Methods. 2001. ¹⁰	Eksperimental <i>pre-test dan post-test design</i>	Latihan kecepatan secara signifikan meningkatkan kecepatan <i>sprint</i> , tetapi hasil tes kelincahan tidak meningkat secara signifikan. Setelah latihan kelincahan dilakukan, terjadi peningkatan hasil tes lari dengan perubahan arah secara signifikan tetapi kemampuan <i>sprint</i> tidak meningkat secara signifikan.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah sampel yang digunakan dan perlakuan jenis latihan. Penelitian ini menggunakan anak usia 10-14 tahun sebagai sampel. Sedangkan penelitian oleh Udiyana I, dkk. (2014) menggunakan sampel siswa SMA yang berusia 15-18 tahun dan penelitian oleh Taskin H. (2009) dan Young WB, dkk (2001) menggunakan atlet dewasa sebagai sampel. Penelitian oleh Udiyana I. menggunakan variabel bebas latihan *zig zag run* yang dimodifikasi, Taskin H. menggunakan bentuk latihan *circuit training*, dan penelitian oleh Young WB, dkk. menggunakan bentuk latihan *sprint*. Sedangkan penelitian ini akan menggunakan jenis latihan anaerobik yang berupa *sprint training*. Perbedaan lainnya adalah rancangan penelitian, pada penelitian ini digunakan rancangan penelitian *pre, middle, and post test control group design*. Setiap pengukuran dilakukan dengan cara atlet diminta melakukan *hexagonal obstacle test* kemudian diukur waktu untuk menyelesaikannya. Sedangkan pada ketiga penelitian sebelumnya menggunakan rancangan penelitian *pre and post-test design*.