

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh, namun olahraga juga dapat berperan sebagai ajang mengembangkan diri untuk berprestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat menjadi ajang prestasi dan digemari oleh masyarakat adalah olahraga kabaddi.

Kabaddi adalah olahraga tim yang dipertandingkan dengan tujuan mengumpulkan poin melalui sentuhan dan tangkapan (Selva et al., 2018). Poin yang dikumpulkan bertujuan untuk mencari skor tertinggi guna meraih kemenangan. Cabang olahraga tersebut pada dasarnya mempunyai agresivitas yang tinggi (Dhillon, 2017). Selain mengajarkan kuat fisik, kabaddi juga mengajarkan sikap mental. Sikap mental tersebut antara lain pengendalian diri, berani disiplin, dan cenderung memiliki sifat agresif yang tinggi (Chawla et al., 1994; Adiwirawan et al., 2017). Pengendalian diri dibutuhkan saat pemain baik raider atau defender menentukan timing yang tepat dalam melakukan sentuhan dan tangkapan. Sikap, kebiasaan, dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulu kala telah dimiliki oleh bangsa Indonesia. Cabang olahraga kabaddi merupakan cabang olahraga tim yang melibatkan kontak fisik secara langsung dimana seorang atlet kabaddi harus berusaha meraih poin yang paling banyak untuk menjadi

seorang pemenang. Menurut Schuett (2010), Sanggup memelihara kepribadian, Sanggup patuh pada kejujuran, Sanggup mempertinggi prestasi, Sanggup menjaga sopan santun, dan Sanggup menguasai diri”. Kabaddi merupakan olahraga yang berasal dari India (Dey et al., 2020). Cabang olahraga memiliki tuntutan dan kebutuhan kondisi fisik yang berbeda untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, untuk mengetahui kondisi fisik yaitu melalui latihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka atlet tidak akan bisa jauh dari kata kondisi fisik dan mental yang baik (Kanca, 2004). Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik teknik dan mental (Nala, 2016; Winarsih, 2021). Kondisi Fisik merupakan unsur yang sangatlah penting pada setiap cabang olahraga, oleh karena itu perlu dilakukannya perencanaan secara matang dan sistematis sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pada tingkat kesegaran jasmani dan alat-alat tubuh (Hardiansyah, 2018; Sudarsono, 2012). Tetapi dalam prosesnya di lapangan masih sering terjadi program latihan yang yang tidak sesuai dan juga belum tepat sasaran, dimana seiring perkembangan zaman maka metode latihan juga sebaiknya lebih ditingkatkan baik dari inovasi dan juga kreastifitasnya bukan hanya berdasarkan pengalaman pelatih ataupun disamakan dengan latihan yang seadanya saja, karena ada empat aspek yang dilatih dalam program latihan yakni kekuatan, kelenturan, kelincahan dan kecepatan. Dalam program latihan aspek ini sebenarnya harus berjalan beriringan dan juga saling berkesinambungan tetapi pada kenyataannya sering terjadi latihan yang dilakukan dengan sasaran hanya menyasar pada satu atau dua aspek saja, sehingga aspek *psikomotorik* pada atlet tidak berada pada level yang sama.

Prestasi dan medali yang diraih oleh setiap atlet atupun kontingen tidak terlepas dari kemampuan unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bela diri yang dapat ditingkatkan melalui program pelatihan yang komprehensif meliputi: latihan kondisi fisik, mental, dan juga psikologi yang tetap terjaga dalam *training centre* sampai dengan pada saat pertandingan.

Agar atlet kabaddi dapat menerapkan teknik dan strategi dalam sebuah pertandingan unsur yang paling penting untuk mendukung hal tersebut yang harus dimiliki oleh para atlet kabaddi adalah unsur kondisi fisik. Dengan kondisi fisik atlet bela diri yang baik, maka akan dapat dilakukan gerakan-gerakan yang konsisten sepanjang atlet mengikuti pertandingan. Sering dijumpai saat pertandingan kabaddi dimana terjadi ketidak seimbangan factor fisik, atlet yang memiliki kebugaran fisik yang kurang akan menjadi bulan-bulanan dari lawannya. Ini berarti unsure kondisi fisik merupakan fondasi agar Teknik, taktik, dan strategi dapat dilakukan dengan baik oleh atlet. Dengan kata lain pencapaian prestasi tinggi hanya dapat dicapai melalui penerapan kesempurnaan teknik, taktik, dan strategi, dimana hal tersebut hanya bisa dilakukan dengan baik jika kesempurnaan kemampuan fisik atlet juga baik (Yoda, 2016).

Pernyataan tentang pentingnya kemampuan fisik sangat rasional, karena kabaddi pada tingkat tinggi berlangsung dalam tempo yang sangat cepat. Kecepatan tempo permainan ini sangat ditentukan oleh kemampuan para pemain dalam menguasai dan menerapkan teknik sentuhan dan tangkapan. Kemampuan kerja fisik dalam olahraga kabaddi terkait dengan fungsi maksimal dari organ fisiologis. Seorang pelatih yang paham akan ilmu kepelatihan dalam menyusun

program pelatihan untuk mencapai prestasi maksimal, tentu selalu memprogramkan pelatihan untuk meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik sebagai prioritas utama dengan prosentase pelatihan yang lebih tinggi saat awal-awal latihan. Nala (2016) menyatakan bahwa, semakin bagus fondasi fisik yang dimiliki oleh atlet, maka kemampuan dalam menampilkan teknik, taktis, strategi, dan psikologis dari olahraga yang digeluti atlet semakin tinggi. Prestasi olahraga hanya bisa dicapai oleh kemampuan fisik yang didominasi oleh kombinasi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang merupakan kemampuan biomotorik (Bompa, 1983).

Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan komponen unsur kondisi fisik dominan yang berbeda-beda dan spesifik untuk cabang olahraga tersebut. Hal ini disebabkan karena kebutuhan akan pelaksanaan unsur keterampilan gerak yang dimiliki oleh masing-masing cabang olahraga dengan karakteristiknya sangat khusus baik dari segi waktu pelaksanaan maupun pola gerak keterampilan cabang olahraga tersebut. Yoda (2016), Tudor O. Bompa (1983) mengatakan bahwa, ada beberapa unsur kondisi fisik khusus yang dibutuhkan pada cabang olahraga bela diri yakni: (1) daya ledak (*power*), (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kecepatan reaksi, dan (6) kelentukan (*fleksibility*).

Kekuatan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melawan tahanan, sementara daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot dalam melakukan gerakan yang kuat dan dalam waktu yang sangat singkat, (Bompa, 1983). Yoda (2017), mengatakan secara berturut-turut bahwa kecepatan reaksi (*speed of*

*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk merespon stimulus dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah secara cepat dan dengan kelentukan yang tinggi. Sementara kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Kecepatan reaksi, kelincahan, dan kelentukan sangat berguna dalam melakukan gerakan menghindari dan merespon dengan cepat serangan lawan, maupun serangan balik kepada lawan. Sementara daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kerja dalam waktu yang lama (Yoda, 2016). Daya tahan yang dibutuhkan oleh atlet kabaddi adalah daya tahan aerobik yakni daya tahan yang cepat dalam mendukung kondisi atlet untuk selalu fit pada saat bertanding.

Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan unsure kondisi fisik seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya. Lutan, et al., (1991) mengatakan bahwa: “seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki unsure kondisi fisik yang jauh lebih baik selama musim pertandingan.” Untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Akan tetapi, dalam hal pelaksanaan pelatihan oleh pelatih sebelum hari pertandingan, masih menunjukkan kendala-kandala sehingga pembinaan dari aspek fisik

kurang maksimal. Bahkan faktor kondisi fisik ini seakan tidak terlalu mendapat perhatian.

Dalam penelitian ini akan dicoba dicari korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kelincahan. Hal yang mendasari adalah bahwa sesuai dengan analisis hasil pemikiran peneliti bahwa unsur kondisi fisik kelincahan sangat terkait erat dengan unsur kekuatan otot tungkai dan kelentukan. Hal ini sangat logis dimana seseorang yang dapat melakukan gerakan dengan kelincahan yang baik tentu dia juga harus memiliki kekuatan otot tungkai dan kelentukan yang baik pula. Atas asumsi dan analisis tersebut maka peneliti mencoba membuktikan hal tersebut dalam sebuah rancangan penelitian dengan judul “Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kelincahan Atlet Kabaddi Provinsi Bali.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dengan memperhatikan hal-hal di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi antara lain :

- 1). Sebagian besar para pelatih kabaddi provinsi Bali berasal dari pengalaman mereka menjadi atlet sehingga penekanan pelatihan hanya semata pada latihan teknik.
- 2). Belum adanya pelatihan yang diprogram khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet khususnya penekanan pada kondisi fisik khusus yang dibutuhkan oleh cabang olahraga kabaddi.

- 3). Belum diketahui seberapa besar kontribusi dari masing-masing unsur kondisi fisik yang satu dengan yang lainnya

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Beranjak dari identifikasi permasalahan di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi penyelesaian atas sebagian permasalahan tersebut. Agar memperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian maka dalam penelitian ini akan diuraikan beberapa batasan masalah sebagai berikut :

- 1). Populasi dalam penelitian ini terbatas pada atlet kabaddi Provinsi Bali tahun 2023.
- 2). Penelitian ini terbatas mengkaji korelasi antara Kekuatan otot tungkai dan Kelentukan dengan Kelincahan Atlet Kabaddi.
- 3). Variabel dalam penelitian ini terbatas pada: 1) Kekuatan otot tungkai dan Kelentukan (variabel bebas), dan 2) Kelincahan (variabel terikat)

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, sebagai berikut.

1. Apakah ada korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan atlet kabaddi Provinsi Bali tahun 2023?
2. Apakah ada korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan atlet kabaddi Provinsi Bali tahun 2023?

3. Apakah ada korelasi positif antara kelentukan dengan kelincahan atlet Kabaddi Provinsi Bali tahun 2023?
4. Apakah ada korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kelincahan atlet Kabaddi tahun 2023?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelatihan pada cabang olahraga bela diri khususnya Judo dan Karate. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan korelasi antara kelentukan otot tungkai dengan kelentukan atlet kabaddi Provinsi Bali tahun 2023.
2. Untuk mendeskripsikan korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan atlet kabaddi Provinsi Bali tahun 2023.
3. Untuk mendeskripsikan korelasi antara kelentukan dengan kelincahan atlet Kabaddi Provinsi Bali tahun 2023.
4. Untuk mendeskripsikan korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kelincahan atlet Kabaddi tahun 2023.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat atau signifikansi penelitian ini dari aspek teoritis maupun aspek praktis sebagai implikasi terhadap kebijakan yaitu:

#### **a. Manfaat teoritis**



- 1). Penelitian ini, nantinya juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bagi peneliti lain untuk mengkaji lebih lanjut tentang hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai, kelentukan dengan kelincahan atlet kabaddi provinsi Bali.
- 2). Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan bagi siapa saja yang membutuhkan terutama untuk penelitian lebih lanjut serta diharapkan memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal peningkatan hasil latihan yang berbuah prestasi pada atlet Kabaddi provinsi Bali.

**b. Manfaat Praktis**

- 1). Bagi Pelatih sebagai bahan masukan untuk mengkaji kembali dan sekaligus memperbaiki kinerjanya dalam proses pembuatan program pelatihan dan tanggung jawabnya sebagai seorang *coach* dengan meningkatkan hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan dengan kelincahan atlet kabaddi provinsi Bali untuk mencapai prestasi yang maksimal dan mampu mempertahankannya.
- 2). Bagi Pengurus dan Manager kabaddi sebagai bahan pertimbangan dalam mengkaji kembali pelaksanaan kinerja kepada para *coach* untuk dapat meningkatkan hasil pelatihan yang didapatkan oleh atlet dengan pembuktian secara prestasi dan mampu untuk mempertahankan prestasi tersebut.
- 3). Bagi Atlet kabaddi sebagai bahan masukan dan juga ilmu pengetahuan bahwa proses pelatihan yang dilakukan antara hubungan kekuatan otot

tungkai, kelentukan dengan kelincahan itu harus berjalan secara beriringan dan saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dari hasil tersebut maka atlet akan paham apa fungsi dan tujuan dari program latihan yang atlet itu lakukan .

