

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat, bahkan olahraga dimasa kini menjadi salah satu kebutuhan dan gaya hidup karena banyak orang yang sudah mulai sadar akan perlunya menjaga kesehatan. Selain itu dengan berolahraga dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran fisik sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu lama tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani melibatkan tidak hanya tenaga fisik, tetapi juga efisiensi dalam menjalankan tugas rutin. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa kelelahan berlebihan, memungkinkan mereka menikmati waktu luang setelah aktivitas harian (Djoko Pekik Irianto, 2004 : 2). Aktivitas fisik adalah aktivitas yang mengekspresikan atau berhubungan dengan tubuh seseorang. Aktivitas fisik ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaranjasmani dan menerapkan pola hidup sehat. Aktivitas fisik adalah perilaku mempromosikan kesehatan yang secara positif terkait dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental pada remaja dan orang dewasa. Karena kesehatan kita adalah aset paling berharga yang kita miliki, kita harus menjaganya dengan baik (M. Taufan Muzakki, 2021). Fisik yang bugar atau segar adalah fisik atau jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam

keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwijoyo, 2005:2).

Dari beberapa pengertian di atas, kebugaran fisik dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran fisik sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Guna menunjang kebugaran fisik seseorang, perlu adanya suatu pelatihan. Pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktifitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pemberian beban yang meningkat secara bertahap, dengan tujuan memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis tubuh agar saat melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan maksimal (Nala, 2015). Setiap cabang olahraga memerlukan kebugaran fisik salah satu di antaranya adalah Olahraga Kabaddi.

Kabaddi berasal dari kata 'kai pidi' yang berarti 'berpegangan tangan' dalam bahasa Tamil. Nama tersebut merupakan nama salah satu dari 45 cabang olahraga yang dipertandingkan dalam gelaran Asian Games 2018 Jakarta-Palembang. Olahraga ini berasal dari India dan diperkirakan muncul sejak 4.000 tahun yang lalu. Kabaddi pertama kali dipertandingkan dalam Asian Games 1990 di Beijing, Republik Rakyat Tiongkok. Sedangkan, di Indonesia kabaddi sendiri baru dikenal sepuluh tahun terakhir. Sekilas, kabaddi mirip permainan tradisional Indonesia, Gobak Sodor. Namun, kabaddi memadukan unsur olahraga *rugby* dan gulat. Kabaddi dimainkan di lapangan berukuran 10 x 13

meter untuk pria dan 8 x 12 meter untuk wanita, dengan sebuah garis tengah (*midline*) yang membelah lapangan. Permainannya terdiri atas dua babak dengan durasi masing-masing 20 menit dan lima menit waktu istirahat antar babak. Ide inti dari permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan menyerang ke daerah lawan dan menyentuh sebanyak-banyaknya pemain bertahan tanpa kemungkinan tertangkap dan dengan napas tunggal. Satu pemain penyerang, menyebutkan kata “*Kabaddi, Kabaddi, Kabaddi*” saat masuk ke daerah lawan dan mencoba untuk menyentuh lawan yang paling dekat dengannya, sementara tujuh pemain lawan bersiap untuk menangkap penyerang. Kabaddi ini adalah, pertandingan satu melawan tujuh, yang dikenal sebagai *game of struggle*. Para pemain *defensif* (Bertahan) disebut '*Antis*' sedangkan pemain yang penyerang disebut '*Raider*'. Pemain penyerang di Kabaddi dikenal sebagai '*Raid*'. Jika *Antis* tersentuh oleh *raider* selama serangan maka akan dinyatakan 'keluar', jika mereka tidak berhasil menangkap *raider* sebelum ia kembali ke daerah rumahnya. Pemain yang keluar dapat kembali masuk jika *raider* timnya berhasil menyentuh lawannya, atau anggota tim yang tersisa tadi berhasil menangkap *raider* lawan (FOKSI, 2016).

Olahraga ini sangat unik karena keterampilan yang dibutuhkan untuk memainkan olahraga ini jauh melampaui permainan tersebut. Memainkan Kabaddi mirip dengan berlatih yoga, di mana pemain mengendalikan pikiran dan tubuh melalui pengendalian diri dan konsentrasi. Kabaddi memiliki keunggulan sebagai salah satu dari sedikit olahraga yang menggabungkan unsur yoga dengan aktivitas fisik yang berat.

Berkembangnya Olahraga Kabaddi di Indonesia khususnya di Provinsi Bali disambut antusias oleh pemangku kebijakan yang dibuktikan dengan terbentuknya tim kabaddi di beberapa Kabupaten/Kota di Provinsi Bali yang mulai dipertandingkan secara eksibisi pada Pekan Olahraga Provinsi Bali XII Buleleng pada tahun 2014. 5 (lima) Kabupaten/Kota di Provinsi Bali yang memiliki andil berkembangnya olahraga Kabaddi yaitu: (1) Kabupaten Buleleng, (2) Kabupaten Gianyar, (3) Kabupaten Klungkung, (4) Kabupaten Badung dan (5) Kota Denpasar. Semakin pesatnya perkembangan olahraga Kabaddi di Provinsi maka dipertandingkanlah secara resmi dalam Pekan Olahraga Provinsi Bali tahun 2017 di Gianyar, selanjutnya pada Pekan Olahraga Provinsi 2019 di Tabanan dan juga sudah di eksebisikan pada PON 2021 di Papua.

Kegiatan Pekan Olahraga Provinsi Bali tahun 2022 merupakan salah satu event yang juga mempertandingkan cabang olahraga Kabaddi. Berdasarkan pengamatan peneliti dalam kegiatan tersebut, terdapat penurunan efektivitas permainan dari salah satu TIM Kabaddi Kabupaten Badung yang sebelumnya telah meraih juara umum pada Pekan Olahraga Provinsi Bali tahun 2017 dan 2019. Pada Pekan Olahraga Provinsi Bali tahun 2022 Tim Kabaddi Kabupaten Badung kurang maksimal dalam beberapa nomor yang di pertandingkan seperti pada nomor *seven for five* putra dan *super five* putra. Sebelum kejuaraan terakhir yang diikuti oleh atlet Kabaddi Badung pada Pekan Olahraga Provinsi Bali tahun 2022 pada tanggal 21- 26 November 2022 di Denpasar, peneliti telah melakukan test kecepatan dan kelincahan dalam sesi latihan atlet Kabaddi Badung, hasil test menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan yang

rendah dalam hal fisik terutama kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan hasil diskusi dengan beberapa pelatih Kabaddi Kabupaten Badung yaitu Bapak Rai Suastika dan Ibu Gusti Ayu Martini, diketahui bahwa kecepatan dan kelincahan yang dimiliki oleh atlet Kabaddi Badung tersebut, masih rendah dibandingkan dengan lawan-lawannya. Menurut para pelatih olahraga Kabaddi Kabupaten Badung, salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi dalam olahraga Kabaddi adalah kecepatan dan kelincahan karena Kabaddi menuntut gerak yang sangat cepat khususnya pada saat melakukan serangan.

Olahraga kabaddi merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik guna menunjang performa, karena permainan kabaddi adalah salah satu cabang olahraga yang tidak menggunakan alat tambahan sebagai sarana permainannya. Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi. Faktor komponen biomotorik kelincahan dan kecepatan menjadi salah satu dasar yang dibutuhkan dalam permainan olahraga kabaddi. Kelincahan dibutuhkan untuk mengembangkan kemampuan performa atlet kabaddi. Kelincahan dalam olahraga kabaddi sangat dominan, karena dibatasi oleh ukuran lapangan yang membuat pergerakan pemain ketika melakukan serangan, harus mengubah arah untuk melakukan serangannya. Kecepatan menentukan perubahan arah gerak yang juga

menentukan keberhasilan dipertandingan kabaddi, karena karakter dari permainan menyentuh lawan untuk mendapatkan poin disetiap melakukan serangan dengan mengubah arah. Untuk memaksimalkan performa atlet Kabaddi Kabupaten Badung khususnya komponen kecepatan dan kelincahan dibutuhkan perencanaan dan berbagai metode latihan yang dapat memperbaiki teknik dalam permainan Kabaddi. Jadi kecepatan dan kelincahan memainkan peran kunci dalam kemampuan seorang pemain kabaddi untuk menghindari lawan dan mengejar atau menangkap lawan. Dalam pertandingan kabaddi, pemain perlu memiliki kecepatan untuk menjalankan serangan atau untuk segera kembali ke zona aman setelah melakukan serangan. Seorang pemain yang cepat dapat dengan mudah melewati pertahanan lawan dan memberikan timnya keuntungan taktis. Kelincahan juga sangat penting dalam mengelakkan serangan lawan dan untuk melakukan gerakan yang strategis. Pemain yang lincah dapat dengan cepat mengubah arah dan melakukan manuver yang rumit, membuatnya sulit ditangkap oleh lawan. Ini memberikan keunggulan dalam mengecoh lawan dan mempertahankan diri. Pelatihan *ladder drill* dan *lateral jump* merupakan metode yang dipandang efektif dalam pelatihan atlet Kabaddi Badung. *Ladder drill* atau tangga latihan merupakan salah satu alat untuk melatih kelincahan berupa tangga latihan yang diletakkan di tanah atau lapangan untuk melatih otot tungkai. Tangga latihan adalah salah satu alat peraga paling umum untuk membantu atlet melakukan berbagai olahraga, melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk menggunakan kecepatan dan kelincahan mereka untuk mengambil langkah yang

tepat. Latihan dengan ladder drill merupakan salah satu bentuk gerakan yang mengiringi keterampilan motorik dan berfungsi untuk melatih kecepatan, kelincahan kaki, dan sinkronisasi gerakan secara seimbang (Zamrodah 2016). Sedangkan *side jump sprint* merupakan sebuah latihan kombinasi yang dimulai dari *lateral jump* hingga lari cepat dalam jarak tertentu yang memerlukan bangku yang rendah atau objek serupa untuk diloncati dan kerucut yang digunakan sebagai garis finish. Dalam pengamatan peneliti menemukan hampir seluruh atlet kabaddi badung belum optimal melakukan gerakan yaitu dalam kelincahan dan kecepatan dalam melakukan serangan (*raider*).

Sehubungan dengan kondisi tersebut, peneliti mencoba untuk mengambil bentuk latihan *Ladder drill Ickey Shuffle* dan *side jump sprint* untuk mengetahui pengaruh antara kedua bentuk latihan tersebut. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh pelatihan *Ladder Drill Ickey Shuffle* dan *Side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet kabaddi Badung”.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Belum diketahuinya pengaruh pelatihan *Ladder Drill Ickey Shuffle* dan *Side jump sprint* dalam peningkatan kecepatan dan kelincahan pada atlet kabaddi Badung.
2. Belum diketahuinya peningkatan kondisi fisik bagi atlet kabaddi Badung.
3. Belum diketahuinya sejauh mana kondisi fisik atlet-atlet kabaddi Badung.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada permasalahan yaitu suatu program latihan fisik yang direncanakan dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet kabaddi Badung. Komponen kondisi fisik yang akan dibahas dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan reaksi dan kelincahan melalui pelatihan *Ladder drill Ickey Shuffle* dan *side jump sprint*.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kecepatan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung?
2. Apakah terdapat perbedaan kelincahan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung?
3. Apakah terdapat perbedaan kecepatan dan kelincahan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui data empirik tentang :

1. Perbedaan kecepatan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung.
2. Perbedaan kelincahan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung.
3. Perbedaan kecepatan dan kelincahan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini merupakan informasi ilmiah tentang Pelatihan *Ladder drill Ickey Shuffle* dan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu referensi dalam mengefektifkan pola-pola pelatihan di bidang Pendidikan olahraga khususnya olahraga Kabaddi.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih Kabaddi

Sebagai salah satu acuan dalam pelatihan *Ladder drill Ickey Shuffle* dan *side jump sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi

2. Bagi Atlet Kabaddi

Sebagai bahan evaluasi yang dapat mengefektifkan pola latihan khususnya peningkatan kecepatan dan kelincahan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan pembandingan dalam penelitian selanjutnya sehingga dapat menentukan dan meneliti lebih lanjut aspek yang belum dimuat dalam penelitian ini.

