
ASPEK KEBUGARAN JASMANI KECEPATAN DAN HUBUNGANNYA PADA BEBERAPA CABANG OLAHRAGA

Moh. Iftahul Komarodin
STKIP PGRI BANGKALAN
Moh.iftahulkomarodin13@gmail.com

Abstrak

Aspek kebugaran Jasmani merupakan acuan utama dalam pelatihan fisik dimana terdapat 10 aspek kebugaran jasmani yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli sebelumnya. Dalam berbagai kesempatan aspek kebugaran jasmani diangkat dalam sebuah karya ilmiah baik berupa kajian konseptual maupun hasil penelitian karena melalui karya ilmiah yang menunjukkan proses integrasi penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga dapat dimanfaatkan oleh para praktisi. Kecepatan sangat di butuhkan dalam berbagai cabang olahraga, seperti lomba lari, sepak bola, bola voli, bola basket dan masih banyak lain nya, jadi kecepatan adalah bagian yang sangat vital dalam olahraga maka dari itu kecepatan sangat harus dilatih dengan sebaik-baik nya agar bisa menguasai berbagai jenis olahraga yang membutuhkan kecepatan, dan juga perlu pembinaan khusus untuk melatih aspek kecepatan tersebut, tujuan utama kecepatan dalam olahraga ialah sebagai penunjang performa atlet di dalam lapangan.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Kecepatan, Pendidikan Olahraga*

Abstract

Physical fitness aspect is the main reference in physical exercise where there are 10 aspects of physical fitness that have been put forward by some experts before. In various occasions, aspects of physical fitness are raised in a scientific work in the form of conceptual studies and research results through scientific work wich shows the integration process of the application of sports science and technology can be utilized by practitioners. Speed is needed in sharing sports, such as running, soccer, volleyball, basketball and many others, so speed is a vital part of sports, therefore speed must be trained as well as possible in order to mastering various types of sports that require speed, and also need special coaching to train these aspects of speed, the main purpose of speed in sports is to support the performance of athletes in the field.

Keywords: Physical fitness, Speed, Physical Education

PENDAHULUAN

Aspek kebugaran Jasmani merupakan acuan utama dalam pelatihan fisik dimana terdapat 10 aspek kebugaran jasmani yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli sebelumnya. Dalam berbagai kesempatan aspek kebugaran jasmani diangkat dalam sebuah karya ilmiah baik berupa kajian konseptual maupun hasil penelitian karena melalui karya ilmiah yang menunjukkan proses integrasi penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga dapat dimanfaatkan oleh para praktisi. Berbagai kesimpulan yang mengaitkan aspekkebugaran jasmani dalam berbagai olahraga tertentu juga sering menjadi

sebuah informasi yang dapat dimanfaatkan oleh praktisi olahraga.

Pada penelitian sebelumnya yang meneliti korelasi antara aspek kebugaran jasmani dengan keterampilan gerak dalam olahraga menemukan hasil yang signifikan. Melalui nilai signifikansi yang menunjukkan angka 0.000 dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan (X) memiliki hubungan yang signifikan secara mutlak terhadap variabel keterampilan menggiring bola basket(Y) (Hidayatullah, 2018). Kutipan diatas me nunjukkan bahwa aspek kebugaran jasmani memiliki komponen penting dalam keterampilan gerak.

Kecepatan adalah komponen fisik yang mendasar, menurut Saifuddin (1999). Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap suatu stimulus, agar kita bisa mengetahui kecepatan seseorang. Kecepatan yang harus diukur dengan alat ukur, cara mengukur aspek kecepatan

- A. Alat tulis
- B. Bolpoint/bolpen
- C. Stopwatch
- D. Bendera start

Cara mengukurnya dengan cara peserta yang dites menggunakan start jongkok dan menggunakan aba-aba (bersedia, siap, mulai) bersamaan dengan waktu stopwatch dimulai dan dengan masing masing peserta memegang bendera, setelah peserta sampai dibatas lintasan lari, waktu distopwatch akan dihentikan dengan begitu kita mengetahui jumlah waktu yang ditempuh.

Sebelum membahas untuk melatih kecepatan, perlu diketahui kecepatan ada beberapa macam Suharno (1985) kecepatan dibagi menjadi 3 :

- Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contoh : pemain sepak bola mengejar bola.
- Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk mencapai sesuatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai suatu hasil sebaik-baiknya. Contoh : pada pemain bola saat menyambut umpan.
- Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin suatu gerakan yang tidak terputus. maka dari itu, cara melatihnya ialah dengan berlatih lariyang dibatasi dengan waktu yang sudah ditentukan cara ini dilakukan berulang-ulang sampai atlet tersebut

menemukan puncak lari tercepatnya atau waktu yang sesingkat-singkatnya.

Jadi kecepatan tidak hanya ada pada lari, tapi juga pada reflek, biasanya penjaga gawang sepak bola dan juga para atlet bel diri sangat menguasai pada kecepatan reflek tersebut, maka dari itu hampir semua olahraga membutuhkan kecepatan, seperti olahraga lari, seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis dan masih banyak lainnya. Namun kecepatan tersebut tergantung dar beberapa faktor yang mempengaruhinya, streght, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Untuk melakukan gerakan kecepatan merupakan hasil dari gerak persatuan waktu (M/DT) jadi tujuan utama kecepatan dalam olahraga adalah sebagai penunjang performa atlet di dalam lapangan.

PEMBAHASAN INTI

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988) kecepatan memang wajib dimiliki oleh para olahragawan atau atlet. Namun untuk memiliki kecepatan maksimal maka dibutuhkan latihan yang ekstra. Latihan adalah suatu proses yang sangat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain : motivasi atlet, kualitas dan kuantitas, latihan volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding (Harsono, 2004) seperti atlet yang berpretasi pasti melakukan latihan yang sungguh-sungguh dan sangat ekstra. Menurut Suharjana (2008) Latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memiliki isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional, yang sesuai dengan tujuan. Jadi, latihan juga harus ada dasar-dasar tertentu agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Olahraga yang sangat membutuhkan kecepatan adalah salah satunya sepak bola. Tetapi, sepak bola tidak hanya membutuhkan kecepatan saja, sepak bola memiliki teknik dasar dan juga sepak bola adalah olahraga yang paling banyak dikagumi menurut Komaruddin (2011) sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan, dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua. Dalam bermain sepak bola menurut sarumpaet (1992) dalam bermain sepak bola teknik yang digunakan ada 2 cara yaitu :

1. Teknik badan (lari, lompat, dan gerak tikung)
2. Teknik bola (menendang, menggiring, menyundul, mengumpan dan menahan) jadi sepak bola memiliki banyak bagian dalam bermain jadi sangat perlu latihan rutin untuk menguasai permainan yang satu ini agar menjadi pemain yang handal dan profesional seperti Christiano Ronaldo, Marco Asensio, Luca Modric dan masih banyak lainnya.

Teknik dasar sepak bola yang sangat memerlukan kecepatan ialah menggiring, akhir – akhir ini banyak pemain sepak bola yang mengandalkan kecepatannya untuk melakukan serangan ke daerah lawan, bahkan kecepatan sekarang sudah menjadi jurus jitu bagi para pelatih yang memiliki pemain dengan kemampuan *speed* di atas rata – rata, dan juga kecepatan sering di gunakan ketika pelatih mengusung strategi *conter attack* atau serangan balik, strategi ini sudah pasti harus mengandalkan kecepatan serbagai senjata utamanya, dengan komposisi pemain yang mayoritas memiliki kecepatan seperti Andik Vermansyah, Febri Haryadi, Irfan Jaya dan masih banyak lainnya, Timnas Indonesia adalah salah satunya tim sepak bola yang mengandalkan kecepatan sebagai jurus untuk membongkar pertahanan lawan, kategori lima pemain sepak bola tercepat

di dunia adalah, Theo Wallcot, pemain asli Inggris ini memiliki kecepatan lari (32,7 KM/jam), selanjutnya ada pemain Mega Bintang asal Portugal yang sudah memiliki gelar 5 balon d'or yaitu Cristiano Ronaldo dengan kecepatan lari mencapai (33,6 KM/Jam) , posisi 3 ada Aaron Lennon dengan kecepatan (33,8 KM/Jam), setelah itu ada Bintang Real Madrid asal Wales yang mempunyai ciri khas nomer punggung 11, dia adalah Gareth Bale dengan kecepatan lari (34,7 KM/Jam), dan pesepak bola tercepat di dunia di pegang oleh pemain dari Premeir league asal Manchester United, yaitu Antonio Valencia, pemain asal Ekuador ini memiliki kecepatan lari (35,1 KM/Jam), pemain ini berposisi sebagai bek sayap, itulah 5 pemain teecepat di dunia. Namun untuk saat ini atlet tercepat di dunia masih di pegang oleh atlet dari cabang lari, yaitu Usain Bolt, pelari yang berasal dari Jamaika ini, mencatat waktu 9,58 detik untuk lari degan jarak 100 meter, 30,97 detik untuk jarak 300 meter dan 45,28 detik untuk lari jarak 400 meter, maka dari itu kecepatan adalah salah satu modal penting yang harus dimiliki oleh para atlet olahraga

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan, kecepatan sangat di butuhkan dalam berbagi cabang olahraga, seperti lomba lari, sepak bola, bola voli, bola basket dan masih banyak lainnya, jadi kecepatan adalah bagian yang sangat vital dalam olahraga maka dari itu kecepatan sangat harus dilatih dengan sebaik-baik nya agar bisa menguasai berbagai jenis olahraga yang membutuhkan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (1988). Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SDN 3 Merbau Mataram Lampung Selatan, Fakultas Keguruan Dan

Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Saifudin. (1999). Anatomi untuk siswa perawat. Jakarta: Balai pustaka.

Harsono. (2004), Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SDN 3 Merbau Mataram Lampung Selatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.

Sarumpaet. (1992). Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SDN 3 Merbau Mataram Lampung Selatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unniversitas Lampung, Bandar Lampung 2017

Suharjana. (2008), Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SDN 3 Merbau Mataram Lampung Selatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Komaruddin. (2011). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SSB Bengkulu Usia 13-15 tahun, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharno. (1988). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Jakarta: KONI.

BIOGRAFI PENULIS

Moh. Iftahul Komarodin



Penulis pertama adalah mahasiswa Program Studi Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Spesialisasi Futsal dengan Pendidikan Terakhir SMA Sederajat. SMK Nurul Amanah Lulusan Tahun 2015.