

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Atletik sudah sangat populer dikalangan pelajar dan masyarakat di Indonesia mulai dari siswa Sekolah Dasar Negeri/Swasta (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai ke jenjang mahasiswa yang berada di perguruan tinggi. Atletik merupakan olahraga yang bermasyarakat karena semua orang dari berbagai kalangan dapat melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan didalamnya terdapat semua unsur gerak yang ada pada semua cabang olahraga (Muhammad Rusli, 2017). Atletik biasanya diperlombakan mulai dari tingkat daerah sampai internasional, ada berbagai nomor yang diperlombakan dalam *event-event* atletik mulai dari nomor lari, lompat, lempar, dan jalan cepat. Pada nomor lari dapat dibagi ke dalam nomor-nomor perlombaan yang di dalamnya ada nomor lari jarak pendek (60m, 100m, 200m, dan 400m), ada pun lari gawang (110m X 10 gawang dan 400m X10 gawang), dan lari estafet (4 X 100m dan 4 X 400m), lari jarak menengah (800m, 1.500m, dan 3.000m), lari halang rintang (3.000m), dan lari jarak jauh (5.000m-10.000m), dan lari marathon (40.000m +). Kemudian pada nomor lompat terdapat empat nomor yang diperlombakan yaitu lompat jauh, lompat jangkit, loncat tinggi, dan lompat tinggi galah. Ada pun nomor lempar yang dibagi menjadi beberapa nomor perlombaan yaitu lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil. Dan ada juga jalan cepat dengan jarak (10.000m-20.000m).

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang terdiri dari jarak lari 60m sampai 400m ditambah dengan nomor lari gawang (Dikdik Zafar Sidik, 2017 hlm: 2). Tujuan dasar dalam semua nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan (Dikdik Zafar Sidik, 2014 hlm: 3). Lari jarak pendek (*sprint*)

merupakan lari dengan usaha semaksimal mungkin atau dengan secepat-cepatnya dengan jarak yang sudah ditentukan. Atlet dengan kecepatan yang sudah mumpuni atau kecepataannya bersifat genetik (herediter atau keturunan) untuk lari jarak pendek (*sprint*) akan sangat diuntungkan dengan kemampuan tersebut. Namun, bila tidak diimbangi dengan latihan komponen lain akan sangat merugikan. Atlet lari jarak pendek (*sprint*) mulai meningkatkan kecepatan maksimalnya pada saat bertolak pada balok start sampai finish. Kadang kala atlet tidak dapat mencapai kecepatan maksimalnya karena salah satu faktornya adalah kurangnya *power* (daya ledak) pada otot tungkai.

*Power* (daya ledak) sangat dibutuhkan oleh semua cabang olahraga yang karakteristik gerakanya harus kuat dan cepat. Terkhusus dalam lari jarak pendek (*sprint*) intervensi dari *power* sangatlah besar, karena dari *power* akan terlihat seberapa jauh langkah yang didapat ketika berlari, seberapa cepat frekuensi langkah ketika berlari, serta seberapa kuat dan cepat tungkai dalam menopang dan mengatasi kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat. Menurut Nossek (1982) yang dikutip oleh Supriyanto (2018) bahwa “*Power* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi otot”. Hal serupa juga dinyatakan oleh Harsono (2018, hlm:99) bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, *power* sangat diperlukan pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) karena akan memberikan pengaruh/hasil secara signifikan ketika atlet sudah berlatih komponen *power*.

Ada berbagai model latihan untuk meningkatkan *power* (daya ledak) tungkai dan kecepatan salah satunya adalah model latihan pliometrik. Dalam buku Harsono (2018, hlm: 172) menjelaskan bahwa “Jadi, cara meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik ialah dengan memanjangkan(dengan kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum mengontraksikan (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik)”. Kemudian, dalam buku Dikdik Zafar Sidik (2019, hlm: 141) mengutip dari Gamble (2010) bahwa metode pliometrik adalah suatu metode latihan yang bertujuan untuk menghasilkan daya ledak otot dengan memanfaatkan kombinasi latihan eksentrik-konsentrik otot yang

mempergunakan pembebanan yang dinamis. Metode pliometrik dinilai dapat meningkatkan *power* dan kecepatan terkhusus pada bagian otot tungkai, karena pelaksanaannya atlet harus mengerahkan kekuatan maksimalnya dan mengerahkan kecepatannya secara maksimal. Bentuk-bentuk gerakan pada pliometrik bercirikan dengan adanya gerakan melompat-lompat, memantul, dan sebagainya dengan memanfaatkan amortisasi otot. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2019, hlm: 141) “Bentuk latihan pliometrik biasanya identik dengan bentuk-bentuk latihan seperti *jumping, hopping, bounding, thrusting* atau bentuk latihan yang memanfaatkan daya amortisasi otot”. Alat-alat yang digunakan dalam model latihan pliometrik adalah *box* (kotak) dan *hurdle* (gawang).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet *sprint* khususnya pada atlet pemula. Karena, banyak artikel/jurnal yang mengkaji tentang pliometrik pada atlet elit yang sudah mempunyai performa yang sangat baik. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet *Sprint*”

### **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang diajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik terhadap meningkatkan *power* tungkai atlet *sprint*?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah dibuat, maka dalam penelitian ini, penulis mempunyai tujuan yaitu :

Untuk mengetahui pengaruh dari latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai atlet *sprint*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian. Merujuk pada latar belakang dan tujuan penelitian

yang telah diuraikan, maka penulis mengharapkan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan baik:

**1.4.1** Secara teoritis, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi yang bermanfaat tentang latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai.

**1.4.2** Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan program latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* tungkai.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

**1.5.1** BAB I : Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

**1.5.2** BAB II : Berisikan mengenai landasan teori yang memaut topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis.

**1.5.3** BAB III : Berisikan tentang metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.

**1.5.4** BAB IV : Menjelaskan tentang hasil pengolahan data dan analisis data serta diskusi penemuan.

**1.5.5** BAB V : Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.