

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepeda merupakan alat transportasi roda dua yang sudah ada sejak awal abad 18. Namun seiring dengan perkembangan zaman, sepeda tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi saja, tetapi digunakan sebagai sarana berolahraga.

Sepeda diklasifikasikan menjadi tujuh jenis berdasarkan macam dan fungsinya, yaitu : 1) Sepeda Gunung (*mountain bike*). Sepeda jenis ini digunakan untuk lintasan *offroad* dengan rangka yang kuat dan memiliki suspensi depan maupun suspensi di bagian belakangnya; 2) Sepeda jalan raya (*cyclocross*). Sepeda ini digunakan untuk balap jalan raya, bobot keseluruhan ringan ban halus untuk mengurangi gesekan dengan jalan; 3) Sepeda BMX (*bicycle motocross*). BMX merupakan kependekan dari *bicycle moto cross*. Sepeda jenis ini diadopsi dari jenis balapan sepeda *motocross*. Sepeda jenis ini digunakan untuk atraksi lompatan maupun atraksi lainnya, dan biasanya digunakan untuk balapan di lintasan; 4) Sepeda mini . Biasanya, sepeda mini ini termasuk dalam kolompok sepeda anak anak, baik beroda dua maupun beroda tiga; 5) Sepeda angkut. Beberapa jenis sepeda yang masuk dalam jenis kolompok ini adalah sepeda kumbang, sepeda pos, atau sepeda yang mempunyai gerobak pada bagian belakangnya. Sesuai dengan namanya, sepeda ini sering dipakai oleh penggunaannya untuk mengangkut barang barang; 6) Sepeda lipat. Sepeda ini merupakan jenis sepeda yang bisa dilipat, sehingga bisa dibawa ke mana mana dengan muda; 7) Sepeda balap. Sepeda balap memiliki model *handler* setengah lingkaran. Sesuai dengan nama dan bentuknya, sepeda ini memang secara khusus sering digunakan untuk balapan.

Klasifikasi di atas adalah pembagian macam macam sepeda secara umum, sedangkan dizaman sekarang ini sepeda lebih banyak digunakan untuk berolahraga, baik olahraga untuk kesehatan maupun untuk olahraga prestasi.

Sepeda untuk olahraga prestasi terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu: 1. Sepeda balap jalan raya atau *road*; 2. Sepeda BMX; 3. Sepeda Gunung atau *Mountain Bike*. Dari ketiga golongan tersebut masing-masing memiliki beberapa nomor lagi. Dalam hal ini peneliti hanya memfokuskan pada sepeda gunung. Sepeda gunung terbagi menjadi beberapa nomor atau macam yaitu: 1) *Cross Country*; 2) *All Mountain*; 3) *Downhill*; 4) *Freeride*; 5) *Dirtjump*. Kemudian dari beberapa macam nomor di atas penulis memilih nomor *cross country* sebagai bahan kajian. Dalam balap sepeda, salah satu nomor yang diperlombakan adalah sepeda gunung nomor *cross country* dibutuhkan kondisi fisik yang baik, Bagi seorang atlet merupakan syarat yang penting sekali dalam mencapai prestasi tinggi. Disamping itu kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga. Dalam hal ini Harsono (1988, hlm. 153) mengatakan bahwa “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi”, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun banyak yang melakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa, keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. Menurut Harsono (1988, hlm. 153): “Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Selanjutnya Sajoto (1988, hlm. 78) menegaskan bahwa: “Setiap cabang olahraga memerlukan status kondisi fisik yang bervariasi” Seorang atlet angkat berat memerlukan kondisi fisik yang berbeda dengan atlet sepak bola. Cabang olahraga sepeda memiliki karakteristik berbeda dengan cabang olahraga lainnya.

Dalam cabang olahraga sepeda dituntut agar atlet mampu mengayuh sepeda secepat-cepatnya dengan jarak yang telah ditentukan dan penguasaan teknik yang baik untuk melewati rintangan agar terciptanya akselerasi yang maksimal. Oleh karena itu Harsono (1988, hlm. 204) menegaskan di dalam tabel kondisi fisik beberapa anggota tubuh yang di perlukan dalam cabang olahraga sepeda yaitu: “(1) Kekuatan otot punggung. (2) Kekuatan dan daya tahan otot lengan, (3) Kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, kelentukan dan power tungkai.”

Lebih lanjut, Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa : Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada saat latihan.
4. Akan ada pemulihan lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian di perlukan.

Secara jelas, Sidik, (2007, hlm. 61) menjelaskan bahwa secara umum ada 4 unsur komponen-komponen fisik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan secara bertahap sesuai porsi latihannya yaitu Kekuatan (*Strenght*), Kelentukan (*Flexibility*), Kecepatan (*Speed*), Dayatahan (*Endurance*). Pengertian dari 4 komponen fisik dasar di atas adalah :

Secara spesifik komponen fisik yang dibutuhkan bagi cabang olahraga sepeda adalah *power endurance*. *Power* itu sendiri adalah gabungan antara kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*), seperti yang dijelaskan Harsono (1988, hlm. 176) bahwa: “*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Wilmore pun menjelaskan dalam (Harsono, 1988, hlm. 199) bahwa *power* adalah: “....*product of force and velocity*”. Sedangkan *endurance* sendiri menurut Harsono (1988, hlm. 155) adalah: “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Jadi yang dimaksud *power endurance* adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi yang kuat dan cepat dalam

waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dalam melakukan pekerjaan atau aktifitas yang dilakukan.

Untuk melakukan latihan diperlukan suatu metode agar mempermudah mencapai tujuan latihan tersebut, dalam hal ini tujuan utama latihan untuk meningkatkan akselerasi dengan meningkatkan kekuatan maksimal, dan untuk dapat kekuatan maksimal yang baik. Maka digunakanlah metode set sistem dan piramid sistem.

Metode set sistem adalah melakukan angkatan dengan beberapa set dengan beban yang sama dan repetisi yang sama pula. Harsono (1988, hml. 196) menjelaskan sebagai berikut: “Pelaksanaannya ialah melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula”.

Kelebihan dari metode set sistem dalam pelaksanaannya cukup mudah sehingga dapat dilakukan dengan sendiri tanpa bantuan teman. Sedangkan kekurangan dari set sistem adalah cepat merasa bosan dalam melakukan latihan yang diakibatkan pengulangan dan beban yang sama.

Metode piramid sistem adalah beban untuk 1 set ringan, kemudian set-set berikutnya semakin berat. Mengenai sistem ini, Harsono (1988, hml. 198) menjelaskan “Beban untuk set 1 ringan, kemudian pada set-set berikutnya makin lama makin berat. Biasanya jumlah set dalam sistem piramid dibatasi sampai 5 set”. Metode piramid sistem untuk kekuatan maksimal dapat dilakukan dengan piramid tanpa puncak (*hipertrhrophy*) untuk minggu-minggu awal, piramid dengan puncak (KI) untuk minggu-minggu akhir, penerapan istirahat selama 3-5 menit tiap set.

Keuntungan dari piramid sistem adalah: (1) Menggunakan prinsip hubungan antara berat beban dan kemampuan mengangkat ulang, (2) Tiap set beban ditambah, sehingga lebih mengerahkan tenaga yang lebih besar lagi. Sedangkan kekurangan dari piramid sistem adalah apabila penambahan beban tidak tepat maka jumlah repetisi yang diangkat tidak akan sesuai dengan yang telah ditentukan.

Kedua metode di atas memiliki kekurangan dan kelebihan masing masing. Oleh karena itu, seorang pelatih harus cermat dalam memilih metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan kekuatan sebagai yang menjembatani peningkatan power atlet sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga yang digeluti dalam hal ini balap sepeda gunung XC.

Berdasarkan dari uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti “ Pengaruh latihan legpress dengan metode set sistem dan piramid sistem terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor *cross country* (XC)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan judul serta uraian dalam latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah berpengaruh secara signifikan latihan Legpress dengan metode set sistem terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?
2. Apakah berpengaruh secara signifikan latihan Legpress dengan metode piramid sistem terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan Legpress pada metode set sistem dan piramid sistem terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Sesuai dengan pokok permasalahan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah latihan leg press dengan metode set sistem dapat memberi pengaruh signifikan terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?
2. Mengetahui apakah latihan Legpress dengan metode piramid sistem dapat memberi pengaruh signifikan terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?
3. Mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan legpress pada metode set sistem dan piramid sistem terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country?

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti, ada pengaruh yang signifikan dari latihan legpress dengan metode set sistem dan piramid sistem terhadap akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan oleh para pelatih atau pembaca untuk mengetahui unsur-unsur kondisi fisik apa saja yang dibutuhkan atlet balap sepeda gunung xc untuk bisa berakselerasi secepat cepatnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II LANDASAN TEORI

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang pengaruh latihan legpress dengan metode set sistem dan piramid

system terhadap akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor XC.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metode dan teknik pengumpulan data, desain penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengelolaan atau analisis data dan analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.