

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Penelitian ini berangkat dari permasalahan yang ditemukan peneliti dilapangan yaitu dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet khususnya cabang olahraga beladiri yang tidak mungkin dengan cara lain kecuali melalui proses latihan. Menurut Harsono (1988, Hlm.101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaannya. Adapun menurut Satriya, dkk.(2014, Hlm.12) mengemukakan bahwa: “Makna latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh untuk kebutuhan tertentu secara sistematis, berulang-ulang dengan penambahan beban dengan teratur periodik sesuai kaidah/norma”. Sedangkan menurut Bompa (dalam Satriya, dkk. 2014, Hlm.12) menjelaskan bahwa: “Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Olahraga yang sekarang berkembang dengan cepat sesuai dengan perkembangan zaman. Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. (Harsono, 1988, Hlm.100).

Berdasarkan pendapat diatas, aspek latihan fisik lebih didahulukan, karena merupakan sebuah pondasi dari suatu cabang olahraga. Menurut Satriya, dkk.(2014, Hlm.62) mengemukakan bahwa:” Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi”.

Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik, kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting hampir diseluruh cabang olahraga. Diterangkan oleh beberapa ahli diantaranya Sajoto (dalam Satriya, dkk. 2014, Hlm.62) mengemukakan bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”. Selanjutnya Harsono (dalam Satriya, dkk. 2014, Hlm.62) mengemukakan bahwa: “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Begitu juga menurut Bompa (dalam Satriya, dkk. 2014, Hlm.62) mengemukakan bahwa: “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar yang harus di pertimbangkan sebagai bagian terpenting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna dalam cabang olahraga. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi dalam cabang olahraga menuntut pelatih untuk berusaha lebih keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti : fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

Khususnya dalam cabang olahraga beladiri, komponen kondisi fisik yang paling dominan salah satunya adalah kecepatan. Karena kecepatan menjadi faktor penentu dalam sebuah pencapaian prestasi. Menurut Harsono (2001, Hlm. 36) mengemukakan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan para atlet, seperti latihan *harness*, *uphill*, *downhill* dan *plyometrik*. Banyak cara untuk meningkatkan kebutuhan kecepatan atlet dengan baik, banyak metode latihan dan tempat yang bisa digunakan untuk berlatih. Atas dasar penjelasan yang telah

dipaparkan diatas peneliti ingin mencoba melakukan eksperimen dengan latihan yang digunakan adalah *uphill* dan *downhill*.

Daerah yang memiliki jalan atau permukaan yang menanjak, merupakan sesuatu yang menarik untuk dijadikan tempat latihan. Selain itu latihan didaerah yang memiliki permukaan jalan menanjak dengan udara yang sejuk mayoritas bertempat didaerah dataran tinggi atau pegunungan. Menurut Harsono (1988, Hlm.219) mengemukakan bahwa: “*Uphill* adalah lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk”. metode Latihan lari uphill adalah latihan sebuah model latihan kekuatan bagi seorang pelari yang bertujuan untuk meningkatkan otot tungkai yang teraplikasi dalam bentuk spesifik. Kenapa bisa meningkat, karena asumsinya jika seorang berlari dengan bidang yang bukan bidang perlombaan, seorang pelari itu berlari di bidang horizontal tapi dia harus berlari di bidang diagonal otomatis membutuhkan kekuatan otot yang lebih. Harapan dari latihan tersebut powernya akan meningkat, karena power yang meningkat adalah kekuatan yang di tingkatkan untuk menjadi cepat, otomatis akan meningkatkan kemampuan dia berlari. Hasil dari latihan tersebut dampaknya terhadap cabang olahraga beladiri, dampaknya adalah ketika seorang atlet beladiri setelah melewati fase kecepatannya, stimulus yang di keluarkannya adalah berupa kecepatan-kecepatan gerak yang jauh lebih baik. Seorang atlet beladiri yang sudah memiliki kecepatan yang baik maka hasil dari kecepatan yang baik tersebut adalah sebuah serangan yang cepat dan kuat. Seperti definisi power yang di kemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 200) bahwa “ Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Kesimpulannya dari latihan *uphill* ini untuk seorang atlet beladiri yaitu; dia bisa menendang dengan kuat, dan memiliki kuda kuda yang kokoh.

Selain itu, latihan lari dengan jalan menurun sangat baik juga untuk meningkatkan kecepatan frekuensi langkah saat berlari. Menurut Harsono (1988, Hlm.219) mengatakan bahwa: “*Downhill*; lari menuruni bukit, untuk melatih

kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang”. Latihan pada lintasan menurun harus dilakukan dengan sebaik mungkin dengan mengatur irama kecepatan dan menjaga keseimbangan tubuh agar mendapatkan kecepatan gerak yang maksimal. Baik tidak jika di berikan kepada seorang atlet beladiri, baik tidaknya adalah lebih cenderung ke kebutuhannya dibutuhkan atau tidak. Sejauh ini di pandang bahwa metode latihan lari *downhill* itu cenderung tidak di butuhkan oleh cabang olahraga beladiri karena rentan cideranya akan lebih tinggi karena syarat untuk melatih *downhill* adalah harus berlatih terlebih dahulu kekuatan maksimal yang baik, sehingga tungkai memiliki kekuatan maksimal yang baik dan mampu menahan berat badan ketika latihan *downhill* itu akan lebih dari tiga kali berat badan karena lari datar itu menahan tiga kali berat badan.

Kesimpulannya dari latihan *downhill* ini untuk seorang atlet beladiri yaitu; dia bisa menendang dengan kuat, dan memiliki kuda kuda yang kokoh.

Dalam melatih kecepatan sangatlah berbahaya bagi atlit, karena persendian dipaksa untuk terbuka lebih lebar sedangkan kita tahu bahwa gerakan persendian itu sangat terbatas. Oleh karena itu sebelum melatih kecepatan maka harus memberikan latihan kekuatan terlebih dahulu, menurut Harsono (1988, Hlm 218) mengatakan bahwa :

Kecepatan dapat dikembangkan melalui metode latihan :

1. Interval training, jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari jadi sekitar 40-60 m.
2. a. Lari akselerasi mulai lambat semakin lama semakin cepat  
b. Lari akselerasi dengan diselingi oleh dari deselerasi: contohnya, akselerasi 50m – deselerasi 30m – akselerasi 50m – deselerasi 30m, dan seterusnya.
3. a. Lari naik bukit, untuk mengembangkan dynamic strength dalam otot tungkai.  
Dynamic strength juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk.

- b. Lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin di belakangnya.

Lari mendaki dan menuruni sangat spesifik dalam kecepatan. Seperti halnya lari mendaki yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Lari menuruni bukit melatih kecepatan frekuensi kaki dan memperpanjang langkah dan apabila dilakukan dalam beberapa ulangan yang teratur akan meningkatkan kecepatan. Dalam melakukan latihan belum tentu tujuan dan latihan akan tercapai karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi seorang atlet. Menurut Bompas (dalam Harsono, 2001, Hlm 218) berpendapat bahwa ada 6 faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu:

1. Keturunan (heredity) dan natural talent.
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (resistance) eksternal seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin, dan sebagainya) dan lawan.
4. Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada saat lari, dan sebagainya.
5. Konsentrasi dan semangat
6. Elastisitas otot, terutama otot-otot yang dipergelangan kaki dan pinggul.

Dalam pemilihan untuk sebuah treatment, penelitian menggunakan latihan *Uphill* adalah lari naik bukit dan untuk *Downhill* adalah lari dengan menuruni bukit.

Dari penjelasan yang telah diuraikan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh latihan *Uphill* dan *Downhill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : (1). Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari uphill terhadap kecepatan lari ? (2). Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari downhill terhadap kecepatan lari ? (3).

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan uphill dan latihan downhill terhadap kecepatan lari ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis tetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *uphill* dan latihan *downhill* terhadap peningkatan kecepatan lari.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Manfaat secara teoritis
  - a. Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan dan informasi dalam proses langkah awal pembinaan dan pelatihan, khususnya cabang olahraga beladiri.
  - b. Memperoleh pemahaman antara program latihan gabungan dan program latihan terstruktur dalam meningkatkan kecepatan, khususnya cabang olahraga beladiri.
- 2) Manfaat secara praktis
  - a. Dapat dijadikan landasan untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai peningkatan kecepatan khususnya cabang olahraga beladiri
  - b. Hasil tes dapat dijadikan sebagai acuan awal bagi pelatih untuk menentukan program latihan selanjutnya.

## E. Definisi operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh untuk kebutuhan tertentu secara sistematis, berulang-ulang dengan penambahan beban dengan teratur periodik sesuai kaidah/norma. (Satriya, dkk. 2014, Hlm.12)
- 2) *Uphill* adalah lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. (Harsono, 1988, Hlm.219)
- 3) *Downhill*; lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.(Harsono, 1988, Hlm.219)
- 4) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Harsono, 1988, Hlm.36).

## F. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan: (Latar belakang Penelitian. Rumusan Masalah. Tujuan masalah Penelitian. Manfaat Penelitian. Definisi Operasional. Dan Struktur

Organisasi Skripsi). Bab II kajian Pustaka: (Kondisi Fisik. Latihan. Kecepatan. Lari Uphill. Lari Downhill). Asumsi Dasar. Dan Hipotesis. Bab III Metode Penelitian: (Metode Penelitian. Populasi/Sample Penelitian. Instrument Penelitian. Desain Penelitian. Pelaksaan Latihan. Prosedur pengolahan Data). Bab IV Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data: (Diskusi Penemuan. Analisis. Dan Deskriptif Data). Bab V Kesimpulan Dan Saran.