

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga tertua didunia, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani kuno sampai saat ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dikehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, berdasarkan sejarah, atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaannya, dimulai dari Negara Yunani, Negara-negara Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam melakukannya.

Dalam Olimpiade, Atletik merupakan cabang yang memperebutkan banyak medali, hal ini dikarenakan Atletik mempunyai nomor perlombaan yang banyak terdiri dari empat kategori, Sebagaimana dijelaskan oleh Djumindar (2007) “Atletik adalah satu cabang olahraga yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lempar, dan lompat”. Kemudian menurut Hendrayana (2007, hlm.3) atletik adalah: “cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, lempar. Dari tiap-tiap kategori tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor Jalan terdiri dari: Jalan cepat yang dibagi dalam beberapa jarak yaitu 20 kilometer dan 50 kilometer untuk putra dan 10 kilometer dan 20 kilometer untuk putri. Nomor Lari terdiri dari : Lari Jarak Pendek (60 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, dan lari gawang), Lari Jarak Menengah (800 meter, 1500 meter), Lari Jarak Jauh (3000 meter, 5000 meter, dan 10.000 meter), dan Lari Maraton. Nomor Lompat terdiri dari: Lompat Tinggi, Lompat Jauh, Lompat Jangkit, dan Lompat Tinggi Galah. Nomor Lempar terdiri dari: Lempar Cakram, Tolak Peluru, Lontar Martil.

Kemampuan atlet atletik banyak di pengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dijelaskan oleh (Harsono, 2016, hlm.54) “banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar setiap unsur tersebut dapat berfungsi dengan baik”. Jadi, kekuatan tetap merupakan basis dari semua kondisi fisik. Dengan kekuatan, seorang

atlet atletik nomor lari bisa lari dengan cepat, atlet lompat tinggi bisa melompat lebih tinggi, atlet lompat jauh bisa lompat lebih jauh, atlet lempar bisa melempar lebih jauh.

Untuk memenuhi tuntutan tersebut maka penting bagi seorang atlet Atletik menjalani program pelatihan yang mampu meningkatkan kekuatan fisik. Karena persiapan fisik merupakan salah satu unsur yang diperlukan dalam latihan dan harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi (Bompa, 2009; Saragi, 2014, hlm.1).

Latihan kondisi fisik yang tepat dapat memegang peranan penting dalam sukseskan penampilan atlet untuk semua nomor di atletik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Suhendro (1999, hlm.4) yang di kutip Amelia(2016, hlm.1) menjelaskan “Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga, sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik.”

Harsono (2008, hlm.153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Begitu juga Bompa yang dikutip Amelia tahun (2007, hlm. 51) mengatakan 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).

Menurut Sidik (2008, hlm. 3) “ Yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik”. Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis, maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness* dengan penerapan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan system *pyramid*, *interval*, *burn out*, sirkuit dan yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, banyak keuntungan jika seorang atlet atletik memiliki kondisi fisik yang baik. Adapun unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan diantaranya adalah kekuatan (*power*). *Power* merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Harsono, 2016, hlm.80). Komponen kekuatan terdiri dari kekuatan maksimal yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkatan, daya tahan kekuatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama, dan kekuatan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam jangka waktu yang sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu latihan pliometrik.

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007, hlm.55). Fungsi latihan pliometrik dapat dikemukakan bahwa meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung pada kekuatan dan

kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan pliometrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti cara mengatasi grafitasi sebagai akibat jatuhnya, loncatan, lompatan, dan sebagainya (Donald A.Chu, 1992. hlm.3).

Alat-alat yang digunakan dalam latihan pliometrik berupa : kerucut, kotak, gawang, dan palang, anak tangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan pliometrik harus memperhatikan tinggi loncatan, apakah loncatan itu berfungsi untuk program atlet pemula atau unggulan (Dewasa) (Donald A.chu, 1992. hlm 7-9).

Latihan *jump to box* latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A.chu, 1992. hlm 48).

Selain itu, pemilihan metode yang tepat juga berpengaruh besar pada perkembangan latihan yang akan dilakukan oleh seorang atlet. “metode sudah menjadi ketentuan bahwa merupakan suatu variable yang sangat penting dari proses latihan.” (Mahendra, 2007, hlm.25). Dalam penelitian ini penulis bermaksud mengadopsi metode latihan *pyramid* dan *interval* yang biasanya digunakan dalam latihan kekuatan atau *weight training*. Pelaksanaan system *pyramid* dimulai dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya makin lama makin berat beban latihanya (Harsono, 1988, hal,198). Ada juga metode latihan interval, (Harsono, 2016, hlm, 18) menyatakan bahwa, “*Interval training* adalah suatu system latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat”. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya.

Yang penulis lihat ketika di perlombaan atletik, power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet ketika berlomba. Karena ada atlet yang berpostur tubuh memadai tetapi power otot tungkai lemah sehingga kerugian bagi atlet tersebut, kemudin penulis ingin mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *pyramid* dan *interval*. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump to Box* Dengan Menggunakan Metode Latihan *Pyramid* dan *Interval* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Atletik”.

1.2 Rumusan Masalah

Seperti yang sudah diungkapkan dalam latar belakang, maka diperlukan rumusan masalah agar dapat menjelaskan masalah-masalah yang sedang diteliti adapun penelitian yang harus diungkap adalah:

- 1.2.1 Apakah latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai atlet atletik?
- 1.2.2 Apakah latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai atlet atletik?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan dalam rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui dampak latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.
- 1.3.2 Untuk mengetahui dampak latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.

1.4 Batasan Penelitian

Dalam mengkaji dalam permasalahan yang diutarakan pada latar belakang masalah, maka diperlukan pembatasan terhadap permasalahan penelitian untuk mempermudah pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval*.

- 1.4.1 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval*.
- 1.4.2 Variabel terikatnya adalah *power* otot tungkai.
- 1.4.3 Latihan yang diberikan adalah *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval*.
- 1.4.4 sampel dan populasi penelitian ini adalah atlet Ekskul atletik SMAN 1 LEMAHABANG.

1.5 Definisi Operasional

1.5.1 Pliometrik

Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini seing digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Chu mengatakan bahwa latihan pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

1.5.2 *jump to box*

latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A Chu, 1992, hlm.48).

1.5.3 *pyramid*

pyramid dimulai dari beban yang ringan, kemudian pada set berikutnya makin lama makin berat beban latihanya (Harsono, 1988, hal,198).

1.5.4 *interval*

Interval training adalah suatu system latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat, jadi, misalkan latihan loncat latihan – istirahat- latihan-istirahat dan seterusnya.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan masukan dalam upaya pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi maupun bagi penelitian di masa yang akan datang. Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah :

1.6.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan data tentang bagian latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik dan dapat dijadikan sumbangan ke ilmunan. Mengenai manfaat dari pengaruh latihan Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh para pelatih, khususnya mengenai Pliometrik *jump to box* dengan menggunakan metode latihan *pyramid* dan *interval* terhadap *power* otot tungkai atlet atletik. Menambah wawasan peneliti khususnya cabang olahraga atletik. Kemudian bagi pelatih cabang olahraga Atletik, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan dalam rangka pengembangan ilmu olahraga atletik.

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi skripsi berisi rincian tentang urutan penulisan setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penilaian bahwa :

1.7.1 BAB I Pendahuluan dalam bab ini di uraikan mengenai latar belakang masalah rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian

1.7.2 BAB II Kajian Pustaka pada bab ini di uraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.

1.7.3 BAB III Metode Penelitian : pada bab ini penulis menjelaskan metode penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, desain penelitian dan teknik analisis data.

- 1.7.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan. Dalam bab ini penulis menguraikan temuan data dan pembahasan sebagai analisis terhadap data yang diperoleh.
- 1.7.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Dalam bab ini penulis berusaha mencoba memberikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah didefinisikan dan dikaji dalam skripsi.