

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sepeda adalah kendaraan beroda dua atau tiga, mempunyai setang, tempat duduk, dan sepasang pengayuh yang digerakkan kaki untuk menjalankannya, sepeda sudah menjadi alat transportasi umum yang sangat terkenal. Sejak ditemukannya sepeda (dengan rantai dan gerigi) pertama kalinya oleh orang Inggris bernama J.K. Starley pada tahun 1885, sepeda menjadi alat transportasi wajib, karena selain mudah dan praktis, sepeda pun tak memerlukan bahan bakar. Sejak saat itu pulalah kemudian bermunculan banyak penciptaan-penciptaan model sepeda baru. Sepeda sendiri diciptakan sekitar tahun 1817 dimana tujuannya adalah untuk alat transportasi bagi manusia. Bentuknya dari sepeda tersebut awalnya roda depannya berbentuk lebih besar dari pada roda belakangnya. Kemudian pada tahun 1885, dimana untuk pertama kalinya sepeda ditemukan oleh seseorang yang bernama J.K Starley, seseorang yang berasal dari negara Inggris. Pada saat itu sepeda ditemukan dengan rantai dan memiliki gerigi. Semenjak penemuan dari Starley, sepeda pada zaman tersebut mulai populer di kalangan masyarakat. Selain mudah dan praktik dalam cara penggunaannya sepeda sendiri hemat tanpa menggunakan bahan bakar, dan pada saat itu juga mulai muncul satu-persatu model-model dari sepeda baru yang bisa di pakai oleh kebanyakan orang.

Dari situ mulailah sebuah ide untuk mengadakan sebuah kompetisi untuk balap sepeda. Tetapi pada zaman tersebut kompetisi dari balap sepeda sendiri masih ada di negara Inggris, Belanda, dan negara Eropa yang lainnya, dimana pada negara tersebut merupakan tempat terciptanya bermacam-macam jenis sepeda baik untuk kompetisi ataupun hanya untuk transportasi saja. Perkembangan olahraga bersepeda di Indonesia merupakan sebuah ekspansi besar-besaran dari negara Eropa ke beberapa bagian negara di dunia atau belahan dunia. Pertama kali berkembangnya balap sepeda di Indonesia sendiri kembali memuncak setelah dari kota Bandung sukses dalam membuat sebuah event balap sepeda dimana balap sepeda tersebut tarafnya sudah memasuki internasional. Balap sepeda tersebut adalah Tour de Java 1 yang diadakan pada tahun 1958, dimana event balap sepeda ini masih baru pertama kali di adakan di Asia dan oleh karena itu negara Indonesia disebut sebagai salah satu pelopor perlombaan balap sepeda yang di adakan di ranah Asia. Di dalam perlombaan tadi, rute

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN
PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA
ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

yang di tempuh atau telah di buat adalah melalui Bandung, lalu lanjut ke kota Surabaya, dan berakhir pada finish di kota Bandung lagi, dengan jarak yang di tempuh totalnya mencapai 2000 km dan balap sepeda tersebut telah terbagi kedalam 18 etape. Di kutip dari (2017, Guru Penjaskes. Sejarah Olahraga Balap Sepeda. Diakses agustus 2018 <https://gurupenjaskes.com/sejarah-olahraga-balap-sepeda-di-indonesia>).

Dalam sebuah olahraga kompetisi, termasuk balap sepeda dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, agar dapat terbentuknya struktur tubuh yang kokoh dan selalu siap untuk tampil prima. Atlet yang sudah terbentuk kondisi fisiknya bagus dan rutin melakukan olahraga pasti jauh lebih sempurna. Dan sebaiknya atlet yang belum terbentuk kondisi fisik yang bagus, tetapi rutin melakukan olahraga maka dengan seiring waktu akan tercapai kondisi fisik yang jauh lebih baik lagi. Setiap kondisi fisik yang bagus dalam tubuh orang bermacam-macam dengan disesuaikan pada setiap cabang olahraganya. Dalam hal ini tentu setiap atlet dalam menekuni masing-masing cabang olahraga memerlukan proses pembentukan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya. Beberapa aspek kondisi fisik dalam latihan yang dibutuhkan atlet dan menjadi syarat kriteria terbentuknya sebuah prestasi maksimal diantaranya yaitu fleksibilitas, daya tahan, kecepatan dan kekuatan. Sehubungan dengan hal itu, Efendy Firdaus, S.Pd, M. Pd (2017, hlm. 23) berpendapat bahwa “Salah satu diantara cara atau bentuk latihan sebagai upaya menunjang aspek kondisi fisik atlet yaitu dapat dilakukan dengan latihan kekuatan (*strength*). Latihan kekuatan (*strength*) merupakan dasar untuk membangun otot dan membentuk sebuah *power*. *Power* merupakan hal yang paling penting harus dimiliki dalam otot atlet agar bisa memberikan hasil yang lebih maksimal ketika bertanding”.

Pada umumnya setiap atlet di berbagai cabang olahraga dituntut mempunyai *power* yang bagus dalam anggota tubuhnya, baik pembentukan *power* di lengan atau *power* di tungkai. Dalam pengamatan khusus pada atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon, proses pembentukan *power* tungkai hendaknya lebih maksimal, di berikan pada tiap latihannya. Dalam hal ini *power* terbentuk ketika atlet mengangkat, mendorong, atau menahan objek dengan membangkitkan tenaga yang dimilikinya. Untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap sesuatu tahanan diperlukan adanya kontraksi otot-otot yang bekerja. Pada penelitian ini menggunakan pembentukan power dilakukan melalui latihan *crossfit* dan latihan *plyometric*, sebagai cara untuk mengetahui mana di antaranya kedua latihan tersebut yang lebih berpengaruh untuk

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

perpustakaan.upi.edu

meningkatkan *power* otot tungkai. Mengenai latihan *crossfit* menurut jurnal *The Crossfit Training Guide* berpendapat bahwa, “program latihan yang menggabungkan dua unsur sistem *aerobic* serta *anaerobic* serta menekankan perpaduan latihan *interval* intensitas tinggi, angkat beban, senam dan disiplin lainnya dalam format serupa latihan sirkuit”. Latihan ini terkenal dengan polanya yang keras dan ketat. Setiap harinya, latihan yang akan dilakukan adalah berbeda-beda, peralatan yang digunakan dalam metode latihan inipun bersifat beraneka ragam, mulai dari peralatan gym yang ada pada tempat fitness seperti *barbell* dan *dumblle* hingga ada yang menggunakan beban berat tubuh sendiri, tali tambang bahkan ban mobil. CrossFit menggabungkan latihan interval, angkat beban, senam dan disiplin lain. Pelatih Kate Garufi dari Distrik *CrossFit* di *Washington, Amerika* mengatakan bahwa “*doing daily movements that are functional and carried out every day at high intensity, to gain muscle strength, cardiac endurance and good flexibility*”. Setiap orang diberikan beban yang sama saat menajalankan latihan *crossfit*, sistem ini lebih dikenal dengan “*one size fit all*”. Sehingga tidak ada perbedaan atau porsi latihan khusus bagi siapapun yang menjalankannya baik pemula atau orang yang sudah berpengalaman.

Menurut Prof Harsono (2016, hlm. 137) mengatakan bahwa “latihan *plyometric* merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosive power. Secara umum latihan *plyometrik* memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan *plyometric* sangat bermanfaat untuk meningkatkan power, baik siklik maupun asiklik”.

Power menurut, Prof Harsono (2016, hlm. 81) mengatakan bahwa “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Daya ledak di bagi sesuai spesifikasinya atas: 1) daya ledak *eksplosive* (*Explosive power*), 2) daya ledak cepat (*speed power*), 3) daya ledak kuat (*strength power*), 4) daya tahan lama (*endurance power*). Daya ledak (*power*) ini adalah kerja yang dapat dilakukan dalam satu kesatuan waktu. Kepentingan daya ledak di dalam olahraga yang dimaksud adalah daya ledak *eksplosive*, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik, yakni unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), bila pelatihan ditekankan pada komponen kekuatannya, maka menjadi daya ledak kekuatan (*strength power*), kalau penekanannya pada latihan kecepatannya, maka hasilnya berupa daya ledak kecepatan (*speed power*). Jika penekanan pelatihan

pada daya tahannya, maka akan dihasilkan daya ledak daya tahan (*endurance power*).

Bagian yang tidak lepas dari permasalahan atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon adalah masih kurangnya *power* otot tungkai. Oleh karena itu, penulis disini bermaksud untuk meneliti lebih dalam salah satu metode latihan beban yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai yaitu antara latihan *crossfit* dengan latihan *plyometric*, yang dimana bentuk latihan ini penulis akan berfokus pada kinerja otot tungkai. Sehingga dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Crossfit* Dan Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Atlet Balap Sepeda Kabupaten Cirebon”. (Studi eksperimen pada atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah yang penulis ungkapkan, maka penulis merumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *crossfit* terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *crossfit* dengan latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai.

1.3 Tujuan Penelitian

Dari beberapa masalah yang telah dipaparkan di rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *crossfit* terhadap *power* tungkai.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *crossfit* dengan latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian yang penulis uraikan diatas dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa Fakultas Olahraga khususnya Jurusan Kepeleatihan. Manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Dari segi teori, diharapkan dapat menjadikan wawasan luas di bidang keilmuan khususnya di bidang kepeleatihan, juga bermanfaat

Muhamad Multi Gangsar Wibowo, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA ATLET BALAP SEPEDA KABUPATEN CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

perpustakaan.upi.edu

bagi atlet dan pelatih guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.

2. Dari segi kebijakan, dapat mengetahui perkembangan aspek kondisi fisik khususnya dalam peningkatan *power* tungkai yang akan berdampak pada keberhasilan pencapaian sebuah prestasi.
3. Dari segi praktik, dapat menjadi acuan oleh para pelatih dan atlet dalam mengukur kondisi fisik khususnya peningkatan *power* tungkai.
4. Dari segi isu serta aksi sosial, dapat dilihat dari sebuah proses pengalaman ketika berada di lapangan pada saat atlet balap sepeda mengayuh sepedanya tetapi dilakukan dengan kurang memuaskan yang disebabkan oleh kemampuan *power* tungkai yang lemah, maka dari itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan untuk berlatih meningkatkan kekuatan khususnya otot tungkai.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bagian ini memuat sistematika sebagai berikut:

- BAB I, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi. Pada bagian ini peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud dan tujuan dilakukannya sebuah penelitian.
- BAB II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang di dalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian.
- BAB III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait.
- BAB IV, berisi dua hal utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, (2) pembahasan temuan penelitian.
- BAB V, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada bab ini penulis menyimpulkan hasil dari analisis temuan yang penulis teliti, juga mengajukan hal-hal penting yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian.

