

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan bela diri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Bahagia (2010: 16) menjelaskan bahwa cabang olahraga atletik memperlombakan empat macam nomor yakni jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada setiap penyelenggaraan olimpiade, atletik berperan penting dalam pembentukan kondisi fisik, dan sering dijadikan dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi dan kemajuan suatu bangsa (Sukirno 2017:18).

Prestasi pada nomor atletik dapat dicapai melalui latihan yang khusus dan teratur dalam jangka waktu yang relatif lama. Kondisi fisik, penguasaan teknik dan persyaratan lainnya harus dimiliki oleh seorang atlet atletik. Latihan kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal (Subarjah, 2012). Menurut Sidik (2010: 29) komponen kondisi fisik terdiri dari empat komponen dasar, yaitu fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. seperti kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*strength*). Kemampuan-kemampuan itu selanjutnya dikembangkan menjadi kekuatan (*power*), dan daya tahan (*endurance*), kemudian dikembangkan menjadi kelincahan (*agility*).

Atlet yang unggul harus mempunyai teknik dan fisik yang bagus serta bentuk tubuh yang menunjang dalam cabang olahraganya sehingga diperlukannya pengukuran antropometri yang meliputi tinggi badan, berat badan, ukuran bagian tubuh untuk mendukung pola latihan fisik yang akan dilakukan. Pengukuran bobot tubuh manusia atau berat badan merupakan metode yang sering diterapkan di berbagai bidang keilmuan seperti kesehatan, fisiologi, dan ilmu keolahragaan. Tujuan utama pengukuran bobot tubuh manusia untuk membedakan bagian tubuh anatomis seperti kulit, otot, tulang, organ dan bagian tubuh kimiawi seperti lemak, air, dan protein (Martin dan Drinkwater, 1991). Metode pengukuran yang dapat menganalisis komposisi beban tubuh manusia yaitu *weight distribution percentages* (Goss, 2020).

*Weight distribution percentages* adalah persentase distribusi pembagian beban tubuh yang diukur dengan menghitung berat setiap bagian tubuh seperti kepala, badan bagian tengah, lengan, dan kaki (Caderby et al., 2017). Metode pengukuran *weight distribution percentages* ini dapat dilakukan untuk mengukur pembagian beban tubuh atlet ketika melakukan latihan fisik menggunakan beban agar dapat mencapai hasil latihan yang efektif dan mencegah cedera.

Latihan beban adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut (Chan, 2012). Kondisi fisik yang prima pada seorang atlet atletik dapat dibangun dengan mengembangkan kekuatan eksplosif atau daya ledak yang mampu meningkatkan kekuatan otot bagian atas yaitu dengan latihan *push-up* yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot bagian atas salah satunya yaitu lengan agar dapat menghasilkan daya ledak yang besar.

Push up dapat mempengaruhi performa atlet atletik karena semakin kuat dan cepat triceps berkontraksi maka makin besar pula daya ekstensi yang akan ditimbulkan sehingga menghasilkan performa gerakan yang lebih baik, terutama pada cabang atletik yang mengutamakan kekuatan lengan (Zulhilmi, 2008: 51). Menurut Hairy (1989:50-52) perubahan-perubahan yang terjadi pada atlet atletik akibat adanya latihan *push-up*, yaitu akan terjadinya perubahan pada kapasitas aerobik pada otot, perubahan glikolitik pada otot (terjadi pada peningkatan kapasitas glikolisis pada otot cepat), perubahan diantara serabut otot lambat (*slow twitch muscle*) maupun serabut otot cepat (*fast twitch muscle*) tidak terjadi pada tingkatan yang sama, dan latihan tidak bisa mengkonversi serabut otot (dibuktikan dengan adanya perubahan yang bertahap pada tipe serabut otot).

Selain latihan push-up untuk membentuk otot, berat badan juga merupakan faktor penting untuk membentuk atlet atletik agar dapat memberikan performa yang memuaskan. Menurut Maksun (2007:18) berat badan yang sering dianggap memperlambat gerak seseorang ternyata mempunyai hubungan yang positif dengan kekuatan otot. Berat badan atau berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, tulang, otot, organ, dan lemak (Ismaryati, 2009). Berat badan dapat memengaruhi kelincahan dan kecepatan karena memengaruhi kecepatan lari seseorang (Tengkudung & Puspitorini, 2012: 36).

Berat badan yang terlalu tinggi cenderung akan mengarah ke sulitnya atlet untuk melakukan *speed reaction*. Berat badan yang terlalu rendah juga akan mengarah ke arah cedera bagi atlet tersebut. Maka berat badan dalam olahraga Atletik menjadi hal yang riskan untuk diperhatikan dengan sebaik-baiknya. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan abnormal, terhadap dua kemungkinan perkembangan berat badan yaitu dapat berkembang dengan cepat atau lambat dalam keadaan normal. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan intervensi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Pengukuran berat badan dilakukan dengan cara menimbang (Anggraeni, 2012).

Perkembangan cabang olahraga atletik tidak hanya dijumpai di kalangan masyarakat umum, tetapi atletik juga sudah masuk ke dalam instansi-instansi dalam negeri maupun luar negeri dan di Indonesia sendiri atletik telah dikenal di dalam lingkungan TNI (Tentara Nasional Indonesia) dan sudah sangat berkembang dalam perlombaan PON (Pekan Olahraga Nasional), PORDA (Pekan Olahraga Daerah), Kejuaraan Nasional, Piala Panglima, PORAD (Pekan Olahraga Angkatan Darat) maupun *World Military Championship*, di Jawa Barat khususnya daerah Bandung pelatihan atletik angkatan darat berpusat di SECAPA (Sekolah Calon Perwira) dan memiliki induk bernama PAAD (Persatuan Atletik Angkatan Darat). Atlet yang berada dalam naungan PAAD membutuhkan latihan yang cukup disiplin maupun intens, karena kebutuhan dan tanggung jawab dalam membela tanah air dalam perlombaan internasional maupun nasional. Penunjang yang sangat berpengaruh dalam atlet atletik yang berada di PAAD adalah ukuran, bentuk, proporsi tubuh dan juga prestasi yang dimiliki, sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Dikdik Zafar, dkk (2019, hlm.13) bahwa prestasi seorang atlet bergantung pada, ukuran, bentuk, proporsi, komposisi, maturasi, dan fungsi organ. Ukuran atlet yang dilihat untuk masuk dalam kategori atlet PAAD adalah antropometri yang sangat utama. Namun permasalahan yang sering terjadi di lapangan, penulis sering melihat atlet PAAD menanyakan hubungan yang terjadi saat berat badan sedang dan berlebih ketika melakukan push up dan berapa

jumlah beban yang diangkatnya. sehingga penulis menilai bahwa bagian yang penting pada struktur manusia yaitu berat badan memengaruhi kondisi fisik pada atlet atletik.

Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Korelasi Antara Berat Badan dan Kemampuan Push Up Berdasarkan Perhitungan Weight Distribution Percentages Pada Atlet Atletik PAAD SECAPA AD”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Apakah berat badan berhubungan terhadap kemampuan push up ?
2. Apakah kemampuan push up berhubungan dengan *weight distribution percentages*?
3. Apakah berat badan dan kemampuan push up memiliki korelasi berdasarkan perhitungan *weight distribution percentages*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah berat badan memiliki korelasi dengan kemampuan *push up*.
2. Untuk mengetahui apakah kemampuan *push up* berhubungan dengan *weight distribution percentages*?
3. Untuk mengetahui apakah berat badan memiliki korelasi dengan kemampuan *push up* berdasarkan perhitungan *weight distribution percentages*.

## **D. Manfaat Peneliti**

Penelitian mengharapkan adanya manfaat bagi penulis dan instansi olahraga khususnya atletik untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga atletik. Adapun manfaat lainnya sebagai berikut :

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pelatih olahraga atletik.

### **2. Secara Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk guru olahraga, pelatih Atletik khususnya dan yang akan melakukan riset

menggunakan variabel yang sama dengan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat menjadi bahan referensi.

#### **E. Batasan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini hanya membahas mengenai Korelasi Antara Berat Badan Dan Kemampuan Push Up Berdasarkan Perhitungan Weight Distributions Percentages Pada Atlet Atletik PAAD SECAPA.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan buku (PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

**BAB I** : BAB ini menjelaskan latar belakang dan didalamnya terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat peneliti, batasan masalah.

**BAB II** : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang di teliti. Pada bab ini berisi tentang korelasi antara berat badan dan kemampuan push up berdasarkan perhitungan weight distribution percentages pada atlet atletik.

**BAB III** : Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data

**BAB IV** : Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

**Bab V** : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan

pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.

