

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang Masalah

Latihan pembinaan kondisi fisik atau kebugaran jasmani dewasa ini merupakan salah satu bagian terpenting untuk semua latihan pada setiap cabang olahraga, terlebih pada cabang olahraga atletik. Tujuannya adalah membentuk kondisi tubuh sebagai dasar dalam meningkatkan ketahanan dan kebugarannya, terutama dalam menghadapi kalau atlet harus tampil di gelanggang pertandingan.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dibutuhkan beberapa latihan yang sesuai, dalam hal ini Jarver (yang diterjemahkan oleh Handoko, 1999:16) menjelaskan bahwa:

Dari berbagai klasifikasi latihan jasmani, di mana kebugaran jasmani merupakan komponen terpenting yang harus dicapai, secara umum dapat dibagi dalam dua kategori.

1. Latihan jantung dan pernafasan.
2. Latihan otot.

Bagi seorang *sprinter* dituntut kemampuannya dalam waktu reaksi (*reaction time*), akselerasi (*acceleration*), kecepatan maksimal (*maximum speed*), dan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Oleh karena itu unsur-unsur tersebut perlu terus ditingkatkan melalui proses latihan.

Adapun upaya untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan tersebut di atas, penekanan latihan kondisi fisik tidak hanya terbatas pada

bentuk-bentuk latihan kecepatan saja. Namun demikian komponen-komponen fisik lainnya seperti unsur kekuatan juga harus tetap diberikan, seperti yang diungkapkan Sadoso (1994:97) bahwa:

... Meningkatkan kekuatan kaki adalah hal utama untuk meningkatkan panjangnya langkah. Semakin kuat kaki-kaki para pelari, semakin besar tenaga yang dapat digunakan oleh kaki untuk mendorong badan ke depan dari tanah pada setiap langkah.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, jelas bahwa unsur kekuatan pun sangat dibutuhkan dalam menunjang keberhasilan *sprinter*. Karena kekuatan otot-otot kaki dapat meningkatkan kemampuan panjang langkah, serta menunjang kecepatan langkah sebagai dampak kekuatan kaki saat bertumpu/menolak pada lintasan, serta meningkatkan frekuensi langkah. Sehubungan dengan hal tersebut perlu diberikan bentuk-bentuk latihan yang mampu meningkatkan unsur-unsur tersebut di atas.

Terdapat berbagai macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, tetapi bentuk latihan yang mampu meningkatkan kecepatan sekaligus kekuatan, dijelaskan Harsono (1988:219) bahwa: "Uphill: 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".

Pada kesempatan penelitian ini penulis akan membandingkan antara bentuk latihan lari naik bukit dengan lari di air dangkal terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada kelompok atlet pemula. Bentuk latihan lari naik bukit yaitu suatu bentuk latihan lari yang

dilaksanakan di tempat/lintasan (berupa tanah yang berbukit sehingga membentuk tanjakan-tanjakan). Sedangkan bentuk latihan lari di air dangkal yaitu berlari dengan cara melawan hambatan berupa air, karena sebagian tubuh bagian bawah terutama kaki pelari berada di dalam air pada suatu kolam, danau, atau sungai yang memiliki tingkat kedalaman tertentu.

Bertitik tolak dari paparan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengkaji pengaruh bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) dengan lari di air dangkal terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek (50 meter) bagi atlet pemula.

Bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) dan lari di air dangkal dijadikan kajian dalam penelitian ini, didasarkan pada pemikiran penulis yang berdomisili di wilayah Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Di lingkungan tempat tinggal penulis, dapat digambarkan bahwa keadaan alamnya masih banyak terdapat gunung, bukit, dan sungai-sungai/danau yang seringkali dijadikan sebagai sumber mata air untuk menunjang kehidupan masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada paparan latar belakang permasalahan di atas, agar memudahkan arah penelitian. Maka masalah yang muncul dalam penelitian ini perlu dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula?
2. Apakah bentuk latihan lari di air dangkal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) dengan lari di air dangkal terhadap kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula ?

### C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui signifikansi pengaruh bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.
2. Untuk mengetahui signifikansi pengaruh bentuk latihan lari di air dangkal terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.
3. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *uphill* dengan lari di air dangkal dalam meningkatkan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dapat menjelaskan secara teoritis terutama yang berkaitan dengan pembinaan komponen fisik, yaitu kemampuan kecepatan lari sebagai akibat dari kedua bentuk latihan yang dilaksanakan dalam penelitian ini.

### **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini, secara praktis dapat direkomendasikan kepada para pelatih dalam menentukan bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek.

## **E. Anggapan Dasar**

Asumsi merupakan titik tolak yang memberikan arah dan batasan-batasan berdasarkan pemikiran dalam keseluruhan proses penelitian ini, serta membantu terhadap kesimpulan yang akan diambil. Kesimpulan hasil penelitian ini akan berada dalam keberlakuan sepanjang anggapan dasar di bawah ini dapat diterima. Pentingnya tentang anggapan dasar dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (1992:55) bahwa:

Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik dan sifat kebenaran itu selanjutnya diartikan pula penyelidik, penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggap sesuai dengan penyelidikannya.

Adapun hal-hal yang menjadi anggapan dasar sehubungan dengan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut:

Hal yang mendukung prestasi seorang *sprinter*, ditinjau dari segi pengembangan kemampuan kondisi fisik, tidak hanya terbatas pada komponen kecepatan saja, melainkan komponen fisik lainnya pun harus terus ditingkatkan, dan salah satunya yaitu kekuatan seperti yang diungkapkan Harsono (1988:216) bahwa :

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi (reaction time), dan fleksibilitas. (Wilmore:1977). Jadi kalau berlatih untuk memperkembang kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksinya, dan tidak semata-mata berlatih kecepatan saja.

Pada dua bentuk latihan kecepatan yang hendak diteliti oleh penulis, baik bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) maupun lari di air dangkal, ditinjau dari segi mekanisme gerak pada saat pelaksanaan latihan, akan tampak bahwa dua bentuk latihan tersebut tidak hanya akan memperkembang unsur kecepatan saja, namun jelas dapat meningkatkan kemampuan unsur kekuatannya juga. Hal tersebut disebabkan adanya tahanan yang harus dilawan dengan mengerahkan kemampuan otot-otot secara maksimal dan tenaga yang lebih besar oleh para atlet saat berlatih, seperti bukit (lintasan yang menanjak) dan air (resistance). Sehingga kedua bentuk latihan tersebut sangat relevan dengan pernyataan yang telah dikemukakan di atas.

Melalui latihan lari di air dangkal program latihan akan lebih mudah diikuti oleh setiap anak, karena seusia mereka biasanya merasa senang untuk berinteraksi dengan air, sehingga akan membantu penerapan program latihan yang diberikan oleh para pelatih, karena anak tidak akan merasakan sebagai beban dalam menjalani program latihan tersebut. Selain itu berlatih di air dangkal dapat memberikan pengaruh kekuatan dinamis yang lebih positif. Hal ini diakibatkan faktor kedalaman air, menjadi unsur tahanan yang harus dilawan dengan kekuatan otot-otot tungkai dan pengerahan tenaga yang lebih besar, jika dibandingkan dengan berlari di lintasan dan tanpa ada hambatan.

Sedangkan metode latihan *uphill* (lari naik bukit) dengan faktor lintasan yang menanjak dapat dijadikan suatu unsur beban tahanan, yang secara tidak langsung massa (beban) dari seorang pelari akan terus bertambah seiring dengan peningkatan lintasan yang menanjak, dan tentunya hal tersebut harus diatasi pelari dengan cara mengerahkan kemampuan tenaga (massa tubuhnya) yang lebih besar.

## **F. Hipotesis**

Mengenai hipotesis dalam penelitian, Suharsimi Arikunto (1991:62) mengemukakan sebagai berikut: "Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul."

Berdasarkan pendapat di atas, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Bentuk latihan *uphill* (lari naik bukit) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.
2. Bentuk latihan lari di air dangkal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *uphill* dengan lari pada air dangkal terhadap kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula.

#### **G. Batasan Penelitian**

Agar kesimpulan akhir dari penelitian ini masih berada dalam kajian permasalahan penelitian, serta tidak terjadi kesimpang siuran dalam menafsirkan permasalahan, maka penulis memberikan batasan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Objek penelitian. Objek dari penelitian ini terbatas pada pengamatan pengaruh suatu bentuk latihan terhadap peningkatan kecepatan (lari jarak pendek).

2. Untuk mengamati kecepatan lari jarak pendek pada atlet pemula (kelompok siswa usia SLTP) maka tes yang digunakan adalah tes lari cepat (*sprint*) menempuh jarak 50 meter. Tes lari jarak 50 meter dipilih dan disesuaikan dengan kelompok usia siswa SLTP, berdasarkan: Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, yang dikeluarkan oleh Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor MENPORA, tahun 1999.

3. Bentuk latihan yang digunakan yaitu latihan *uphill* (lari naik bukit) dan latihan lari di air dangkal, terutama yang lebih ditekankan pada bagian otot tungkai yang dapat menunjang kemampuan berlari secara cepat.

4. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet pemula (kelompok siswa usia SLTP) yang belum dilatih lari jarak pendek.

5. Sarana untuk melaksanakan program latihan *uphill* yaitu menggunakan lintasan yang menanjak (bukit) dengan permukaan yang tidak rata, serta memiliki sudut kemiringan tertentu pada setiap jaraknya. Sedangkan program latihan lari pada air dangkal dilaksanakan di kolam renang yang mempunyai kedalaman antara 60-80 sentimeter, dengan permukaan dasar kolam terbuat dari pasir yang dipadatkan. Kedua tempat tersebut berada di tempat rekreasi dan pusat pemandian Cipantenen, Kecamatan Cimalaka Sumedang.

## H. Definisi Istilah

Untuk mendapatkan kejelasan dan menghindari kesalahan dalam menafsirkan, maka perlu kiranya dijelaskan batasan-batasan istilah yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun beberapa istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Latihan**, menurut Harsono (1988:101). Latihan atau training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

2. **Bentuk Latihan**, adalah suatu cara pendekatan latihan/aktivitas kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai sesuatu tujuan dari latihan tersebut.
3. **Uphill (lari naik bukit)**, adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari yang dilakukan pada sarana latihan berupa bukit (lintasan yang memiliki tanjakan atau sudut kemiringan tanah).
4. **Lari Pada Air Dangkal**, merupakan salah satu bentuk latihan lari untuk meningkatkan kecepatan, yang dilakukan dengan cara berlari di air yang memiliki kedalaman antara 60 – 80 sentimeter.
5. **Kecepatan**, adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono (1988:216).
6. **Atlet Pemula**, yaitu olahragawan yang baru memulai suatu program latihan, sehingga kemampuan teknik, fisik, maupun taktik masih minim.

