

BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan serta perkembangan teknologi dewasa ini, telah menyebabkan banyak manusia lupa akan keperluan kesehatan dirinya sendiri. Orang-orang lebih banyak mempergunakan otaknya daripada mempergunakan fisiknya. Hingga mengakibatkan fisik menjadi pasif dan statis, dengan demikian menyebabkan kebugaran jasmani menurun. Untuk mengatasi hal itu, olahraga dapat digunakan sebagai salah satu alat dalam membina kebugaran jasmani, karena tujuan dari olahraga hakekatnya adalah untuk mempertinggi serta mempertahankan kesehatan serta kebugaran fisik maupun mental. Sedangkan untuk dapat bekerja dengan baik, seseorang harus mempunyai kondisi fisik yang baik, selain faktor pengetahuannya, sehingga mampu mengatasi kelelahan fisik maupun mental.

Agar seluruh rakyat Indonesia mendapat pembinaan kebugaran jasmani, maka pemerintah mengeluarkan gerakan olah tubuh yang diberi nama Senam Pagi Indonesia (SPI) seri D. Senam Pagi Indonesia seri D ini dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Hal ini diungkapkan oleh Depdikbud (1982 : 12) : "Dengan SPI seri D ini dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani seseorang, karena senam ini merupakan rangkaian latihan yang langsung mempengaruhi komponen-komponen kebugaran jasmani. Seperti peningkatan kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, kelincahan, kelenturan dan kecepatan reaksi".

Senam Pagi Indonesia seri D ditinjau dari segi gerakannya, terdiri dari satu gerakan pembuka, delapan gerakan inti dan satu gerakan penutup. Waktu yang dipergunakan dalam SPI seri D adalah 17 menit, yang terdiri dari gerakan pembukaan yang menghabiskan waktu setengah menit, gerakan inti 15 menit dan gerakan penutup satu setengah menit.

Dengan waktu yang dipergunakan selama 17 menit maka SPI seri D termasuk ke dalam olahraga aerobik, seperti yang dijelaskan oleh Giritwijoyo (1992 : 26) sebagai berikut :

Ciri olahraga aerobik ialah olahraga yang mengaktifkan otot-otot :

- Minimal 40% atau lebih
- Secara serentak atau simultan
- Dengan intensitas yang cukup dan sesuai umur (nadi mencapai apa yang disebut daerah latihan)
- Secara kontinu, dengan waktu minimal 10 menit atau lebih.

Setelah penulis merasakan gerakan-gerakan SPI seri D dan mempelajarinya, ternyata dari delapan gerakan senam ini terdapat dua bentuk gerakan yang dilakukan dengan melompat yaitu gerakan ke-VII dan ke-VIII. Tujuan dari dua gerakan itu adalah mempertinggi daya tahan dan menguatkan kelompok otot tungkai.

Atas dasar itu penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruhnya Senam Pagi Indonesia seri D terhadap dua komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan dan kecepatan. Sehingga penulis mengambil tema penelitian dengan judul **“Pengaruh Pelatihan Senam Pagi Indonesia Seri D Terhadap Perkembangan Kekuatan Otot Ekstensor Tungkai dan Kemampuan Sprint 50 Meter”**.

B. Masalah Penelitian

Masalah penelitian yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah latihan SPI Seri D berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kekuatan otot tungkai?
2. Apakah latihan SPI Seri D berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari sprint 50 meter?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan SPI seri D terhadap perkembangan kekuatan otot tungkai.
2. Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan SPI seri D terhadap kemampuan sprint 50 meter.

D. Manfaat Penelitian

Sekiranya penelitian ini menghasilkan manfaat, maka SPI seri D ini salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan anaerobik alaktasid, dengan parameter tes 1 RM kekuatan otot ekstensor tungkai dan kemampuan sprint 50 meter.

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, berikut ini adalah penjelasan istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini :

1. Latihan menurut Harsono (1988 : 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.
2. Senam Pagi Indonesia menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1982 : 11) adalah suatu bentuk kegiatan olahraga.
3. Kekuatan menurut Harsono (1988 : 176) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
4. Sprint menurut Ballesteros (1979 : 2) adalah terdiri dari lari cepat, mulai dari jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.
5. Otot ekstensor tungkai adalah otot-otot kadang pada tungkai yang sangat berperan pada saat meloncat atau melompat.

F. Anggapan Dasar

Senam Pagi Indonesia seri D mempunyai delapan gerakan inti, diantaranya adalah bertujuan untuk melatih otot-otot tungkai, yaitu gerakan ke-III sampai gerakan ke- VIII. Khususnya gerakan ke-VII dan ke-VIII, gerakannya adalah gerakan melompat dengan dua kaki dan dengan satu kaki bergantian ke samping kiri dan kanan. Gerakan ini merupakan salah satu bentuk latihan plyometrik yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan eksplosif otot ekstensor tungkai.

James dan Robert (1991 : 2) menjelaskan "plyometrik adalah metode untuk mengembangkan kekuatan eksplosif, suatu komponen yang terpenting dari sebagian besar penampilan olahraga". Salah satu contoh bentuk latihan plyometrik untuk memperkuat otot tungkai adalah gerakan melompat. Seperti yang diungkapkan oleh Gambeta (1989 : 5) : "Many of jumping drills called plyometric".

Menurut Yoyo bahagia (2000 : 12) “Kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang langkah dan frekuensi langkah”. Jika ingin meningkatkan kecepatan berlari maka salah satu faktor tersebut atau kedua-duanya harus ditingkatkan. Untuk meningkatkan panjang langkah dapat dilakukan dengan melakukan latihan kekuatan untuk otot tungkai. Salah satu caranya adalah dengan latihan plyometrik.

G. Hipotesis

Atas dasar anggapan dasar tersebut, maka rumusan hipotesis penelitian ini adalah :

1. Diduga SPI Seri D berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kekuatan otot ekstensor tungkai.
2. Diduga SPI Seri D berpengaruh signifikan terhadap kemampuan sprint 50 meter.

