

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dibandingkan dengan prestasi beberapa tahun yang lalu, prestasi olahraga Indonesia belakangan ini meningkat secara mencolok pada beberapa cabang tertentu. Prestasi yang semula dibayangkan orang sukar untuk dicapai kini menjadi hal yang biasa dengan jumlah atlet yang dapat mencapai prestasi tersebut cukup banyak.

Kesuksesan dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna yang didukung oleh kondisi fisik yang baik pada saat mengikuti perlombaan atau pertandingan. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam meningkatkan mutu prestasi atlet. Jadi, sebelum diterjunkan ke dalam suatu perlombaan atau pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik. Hal ini dibutuhkan untuk menghadapi beban pertandingan atau perlombaan yang berat. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik sebaiknya atlet tidak diikuti sertakan dalam pertandingan atau perlombaan.



suatu perlombaan yaitu daya tahan atau endurance. Tentang endurance atau daya tahan Harsono (1988:155) mengemukakan bahwa daya tahan adalah :

" Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan itu."

Atlet yang memiliki daya tahan yang lebih baik dari atlet yang lainnya lebih memiliki peluang untuk berprestasi karena ia lebih mampu berlomba serta mampu mengatasi kelelahan. Seorang pelari untuk mencapai babak final terlebih dahulu harus mengikuti babak awal yang mungkin mengikuti beberapa kali perlombaan, dan hal ini cukup melelahkan. Lebih jauh lagi, selain kondisi fisik yang rendah dapat menyebabkan kelelahan setelah berlomba, hal penting yang dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang kurang baik yaitu kelelahan yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi teknik lari yang sudah dimiliki.

Menyadari hal di atas, maka para ahli dan pelatih atletik berusaha keras untuk mempersiapkan atletnya supaya memiliki kondisi fisik yang optimal pada saat menjelang dan saat pertandingan atau perlombaan berlangsung, termasuk di dalamnya pembinaan dan peningkatan kualitas daya tahannya. Berbagai usaha dilakukan untuk menyiapkan atlet yang siap berlomba

dengan latihan yang berkualitas dengan selalu memperhatikan variasi latihan untuk mengurangi atau menghindari kejenuhan.

Banyak bentuk latihan yang dapat diberikan untuk daya tahan seperti yang dikemukakan oleh Balley (1986:161) "...antara lain latihan rope skipping dan latihan grass drill." Kedua bentuk latihan ini memiliki beberapa persamaan, diantaranya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk melatih daya tahan otot tungkai. Selain itu kedua bentuk latihan ini memiliki kelebihan yaitu alat yang digunakan sederhana, tidak memerlukan fasilitas yang istimewa. murah, hemat waktu, dapat dilakukan secara perseorangan atau kelompok, pengelolaannya relatif sederhana dan mudah.

Namun demikian, penulis belum mengetahui bentuk yang mana yang lebih baik diberikan untuk melatih daya tahan kecepatan lari 200 meter. Hal ini mengingat bahwa prinsip gerakan grass drill dan rope skipping hampir mirip dengan gerakan tungkai saat berlari. Inilah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini.

B. Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas penulis merumuskan masalah umum penelitian ini yaitu

bagaimanakah perbandingan pengaruh latihan grass drill dan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

Sedangkan yang menjadi masalah khusus adalah:

1. Berapa besar pengaruh latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter?
2. Berapa besar pengaruh latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter?
3. Adakah perbedaan yang berarti antara latihan grass drill dengan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini berhubungan dengan proses latihan peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter antara yang menggunakan latihan grass drill dengan yang menggunakan latihan rope skipping. Penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana perbandingan latihan grass drill dan latihan rope skipping tersebut.

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan grass drill dan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

Sedangkan yang menjadi tujuan khusus adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

3. Untuk mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan grass drill dengan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

D. Manfaat Penelitian

Yang menjadi harapan penulis dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bermanfaat bagi pelatih dalam upaya meningkatkan daya tahan kecepatan atlet binaannya

2. Bermanfaat bagi keilmuan dalam meneliti dampak latihan menggunakan rope skipping dan grass drill terhadap jantung dan produksi asam laktat.

E. Batasan Penelitian

Agar dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka dalam hal ini perlu di buat batasan penelitian. Aspek

yang diteliti terbatas pada masalah pengaruh latihan grass drill dan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan yang difokuskan pada daya tahan kecepatan untuk lari sprint 200 meter.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari adanya kemungkinan salah dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan di dalam penelitian ini maka penulis uraikan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Latihan. Harsono (1988:101) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya atau pekerjaannya.
2. Sprint. Jonath (1987:55) Sprint adalah semua jarak lari cepat yang mulai jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter yang dilakukan dengan kecepatan maksimal. Pada penelitian ini menggunakan lari sprint 200 meter.
3. Daya tahan kecepatan (speed endurance). Menurut Hardayal Singh (1984:180) adalah kemampuan untuk menghambat dalam aktivitas yang selesai hingga 45 detik.

Daya tahan kecepatan menurut Manfred Steinbach (1992) adalah kemampuan untuk menghambat atau mengurangi

serta mengatasi kelelahan untuk mempertahankan kecepatan setinggi mungkin dengan jarak yang sejauh mungkin.

4. Latihan grass drill. Menurut James (1986:161) adalah rangkaian gerakan yang umumnya dilakukan dengan berkelompok dengan melakukan jogging di tempat, kemudian lari di tempat dengan mengangkat paha semakin lama semakin tinggi sampai menyentuh dada. Setelah ada aba-aba tertentu mereka mengambil posisi tengkurap atau terlentang dengan kedua kaki di sebelah kanan atau kiri sumbu tubuh untuk melakukan gerakan yang aba-aba adalah : "depan", "belakang", "kiri", "kanan", dan "atas", diberikan dengan urutan acak. Gerakan selanjutnya yaitu gerakan yang terdapat pada latihan rope skipping.

5. Latihan rope skipping. Latihan rope skipping menurut James (1986:161) adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan seutas tali dua sampai tiga meter. Kedua ujung tali dipegang oleh tangan kiri dan tangan kanan, tali diputar melewati kepala dan kaki. Tanpa menyentuhnya Untuk maka pelaku harus melompat atau lari di tempat terus menerus. Putaran tali dapat

berbagai variasinya.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar atau asumsi adalah suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya, dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah.

Surakhmad (1982:107), memberikan pengertian tentang anggapan dasar, yaitu :

Anggapan dasar, asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini yang menjadi titik pangkal, titik mana tidak lagi menjadi keragu-raguan penyelidik.

Lebih lanjut, dijelaskan Arikunto (1991:55) bahwa:

Setelah peneliti menjelaskan permasalahan secara jelas, maka diperlukan selanjutnya adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalah dalam hubungan yang lebih luas. Dalam hal ini harus dapat memberikan sederetan asumsi dasar atau anggapan dasar. Anggapan dasar ini merupakan landasan teori di dalam pelaporan hasil penelitian.

Dalam penyelidikan ini diajukan anggapan dasar bahwa latihan daya tahan kecepatan berpengaruh untuk meningkatkan prestasi lari sprint, seperti yang dikemukakan oleh Dick (1978) bahwa :

Untuk meningkatkan prestasi sprint pada masa persiapan khusus menganjurkan untuk meningkatkan komponen kecepatan, daya tahan kecepatan khusus dan kekuatan.

Grass drill dan rope skipping merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan tenaga anaerobik, sehingga latihan ini dapat diberikan untuk cabang olahraga yang banyak membutuhkan daya tahan seperti lari sprint, mengenai grass drill dan rope skipping James (1986:161) mengemukakan bahwa :

Grass drill bermanfaat besar terutama untuk mengembangkan tenaga anaerobik yang diperlukan dalam aktivitas-aktivitas yang membutuhkan oksigen pada kecepatan lebih tinggi dan harus disuplai ke sel-sel otot. Aktivitas-aktivitas itu adalah aktivitas yang memakan waktu antara 30 detik sampai dua menit, seperti misalnya lari cepat atau renang 50, 100, dan 200 meter.

Selanjutnya James (1986:164) mengemukakan tentang rope skipping sebagai berikut :

Rope skipping atau lompat tali merupakan suatu aktivitas yang sangat baik untuk meningkatkan tenaga anaerobik karena; Dosis latihan dapat dikontrol baik dalam hal waktu maupun intensitasnya, beban latihan yang besar dapat diselesaikan dalam waktu yang singkat.

Dengan adanya keterangan tersebut diatas, maka penulis merumuskan anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan yang memaksa atlet mengangkat paha sampai menyentuh dada dalam tempo maksimal dalam waktu

tertentu tanpa henti berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan maksimal yang dimiliki.

2. Rope skipping memaksa teste melompat untuk menghindari sentuhan tali yang lewat dalam tempo maksimal dalam waktu tertentu akan meningkatkan daya tahan kecepatan.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya perlu dibuktikan berdasarkan data dan fakta di lapangan melalui penelitian. Bertitik tolak dari anggapan dasar di atas, penulis mengajukan rumusan hipotesis sebagai berikut; " Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan grass drill dengan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter untuk pemula.