

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalamnya berupa permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Munasifah,2009). Menurut (Bompa, 2015), Latihan yaitu aktivitas atau kegiatan seseorang yang melakukan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis dan progresif dengan tujuan untuk mencapai hasil dan tujuan tertentu. Selain itu (Bompa, 2015) juga mengatakan bahwa latihan merupakan suatu program dalam pengembangan olahragawan untuk suatu kegiatan khusus, melalui aktivitas peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Sukardiyanto (2009), mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, menggunakan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan pada latihan dapat tercapai maksimal tepat pada waktunya. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memiliki suatu tujuan yaitu untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari suatu komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat. Latihan beban adalah suatu cara untuk meningkatkan fungsi fisiologi dan meningkatkan kapasitas kerja otot dalam melakukan kegiatan atau kerja fisik yang sangat bervariasi baik yang bersifat ringan atau berat.

Dengan latihan beban maka terdapat beberapa ciri yaitu sel-sel otot ukurannya akan mengalami pembesaran (*hypertrophy*) di samping bertambah kuat, begitu juga sebaliknya, apabila tuntutan daya terhadap selsel otot menurun, seperti dalam kehidupan tidak aktif (*sedentary living*), atau keadaan yang menuntut istirahat setelah keadaan sakit atau cedera, maka sel-sel otot ukurannya akan menurun (*atrophy*) dan kekuatannyapun juga menurun.

Dalam melakukan latihan beban juga memiliki prinsip yang perlu dilalui yaitu, prinsip penambahan berat beban, prinsip penambahan secara bertahap, prinsip kekhususan, prinsip pengaturan program latihan (Akhmad, 2015). Menurut (Baechle, 2012), bahwa Latihan beban adalah latihan menggunakan beban suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan tenaga dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan kekuatan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut.

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pelari adalah Latihan beban (*weight training*). Pada saat melakukan latihan beban pemberian beban dapat diatur secara dinamis sesuai kebutuhan, apabila latihan terlalu ringan maka bebannya ditambah, sedangkan jika latihannya terlalu berat maka bebannya dapat dikurangi sehingga hasil latihan maksimal (Steven, 2011)

Latihan *squat* ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel dengan intensitas, set, frekuensi dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan (*strength*), daya ledak serta daya tahan otot. Dengan meningkatkan kekuatan (*strength*), daya ledak dan daya tahan otot, kemampuan fisik akan bertambah secara umum. Latihan *squat* dapat dilakukan dengan dua macam yakni dengan *smith machine* dan beban bebas (*free weight*), *smith machine* sangat membantu menyeimbangkan beban dengan baik juga bagisi pemula sehingga dapat berkonsentrasi dengan otot yang sedang dilatih (Riadi, 2010).

Lari merupakan gabungan antara kemampuan gerakan langkah kaki dan ayunan tangan dengan jarak tertentu yang ditempuh dengan durasi waktu yang sangat singkat. Kecepatan lari yang maksimal memerlukan power tungkai yang besar sebagai daya dorong sehingga seorang pelari mampu melakukan lari dengan kecepatan tinggi (Sasongko, 2013). Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Dalam lari jarak pendek 100 meter kemampuan biomotor yang paling dominan dan sangat

penting adalah kecepatan, dapat dilihat dari segi mekanika kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu (Carr & Gerry., 2003) Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Sprinter juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan harus mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Latihan biasanya dimulai dengan latihan untuk meningkatkan tenaga, tehnik, dan daya tahan (Carr, 2003).

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerak-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 1993).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari hasil metode latihan set dengan bentuk latihan *legpress* dan *squat* terhadap peningkatan power lari pada atlet UKM Atletik UPI dan Apakah metode Latihan Set dengan bentuk latihan power memberikan dukungan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet UKM Atletik UPI?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hasil dari metode latihan set dengan bentuk latihan *legpress* dan *squat* terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet UKM Atletik UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dari penelitian ini diantaranya ada manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi sumber informasi terkait pengaruh kecepatan lari yang dilatih melalui metode latihan set dengan bentuk latihan *legpress* dan *squat* terhadap

kecepatan lari.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi atlet dan pelatih dapat mengetahui pengaruh dari metode latihan set dengan bentuk *legpress* dan *squat* terhadap peningkatan kecepatan lari.

1.4.2.2 Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai acuan untuk menunjang kemampuan melatih latihan beban.

1.4.2.3 Bagi umum dapat dijadikan sebagai acuan dikaji kembali pada penelitian-penelitian selanjutnya agar lebih baik.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019. Adapun struktur dalam organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

Bab II : Berisikan mengenai landasan teori yang mencakup topik atau permasalahan yang dikaji dalam penelitian, memuat bahasan mengenai variable penelitian, penelitian yang relevan dan kerangka pemikiran sertahipotesis.

Bab III : Menjelaskan mengenai metode dalam penelitian dan substansinya yaitu lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah- langkah penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.

Bab IV : Berisikan mengenai Hasil dan Pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.

Bab V : Berisikan mengenai Kesimpulan dan Saran dari Hasil penelitian yang telah dilakukan.