

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Istilah atletik merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lompat, lempar, dan lari. Atletik juga sering disebut sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga karena berdasarkan pengamatan bahwa olahraga atletik melibatkan aktivitas kegiatan fisik yang meliputi lompat, jalan, lari dan lempar. Secara umum, aktivitas fisik ini merupakan aktivitas fisik alami manusia yang biasa dilakukan..

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik. Lompat jangkit juga dikenal dengan *triple jump* adalah cabang olahraga yang sulit dan rumit dibandingkan dengan olahraga lainnya dalam cabang atletik. Cabang ini dikatakan rumit atau sulit karena pada gerakan lompat jangkit terdapat fase awalan yang terdiri dari empat fase gerakan yaitu dimulai dari lari, jingkat, langkah dan lompat. Karena tingkat kesulitan yang cukup tinggi dibanding dengan nomor lain, maka sedikit atlet yang mau menekuni nomor ini.

Berdasarkan informasi dari Dinas Pendidikan Pemuda Olahraga Kabupaten Badung tentang prestasi Pekan Olahraga Pelajar SMAN 1 Kuta Utara pada tingkat Kabupaten Badung cukup membanggakan. Dilihat dari prestasi yang dicapai pada Porjar Kabupaten Badung tahun 2018-2020. Pada Porjar di tahun 2018 SMAN 1 Kuta Utara meraih juara umum dengan perolehan 33 Emas, 27 Perak dan 21 Perunggu, sementara pada Porjar tahun 2019 SMAN 1 Kuta Utara meraih juara

umum dengan perolehan 50 Emas, 31 Perak dan 22 Perunggu, dan pada tahun 2020 SMAN 1 Kuta Utara meraih juara umum dengan perolehan 47 Emas, 37 Perak dan 27 Perunggu. Walaupun demikian, cabang olahraga atletik khususnya SMAN 1 Kuta Utara belum mampu secara optimal dalam memberikan prestasi pada cabang atletik.

Hasil observasi awal tanggal 1 Mei 2021 melalui wawancara secara *online* dengan pelatih, guru olahraga dan pengurus atletik di kabupaten Badung serta pengumpulan data prestasi yang didapatkan dari arsip PASI Kabupaten Badung dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet atletik di Kabupaten Badung belum mampu meraih prestasi yang optimal. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa kejuaraan yang diikuti secara signifikan belum menunjukkan peningkatan prestasi. Selain itu, juga ditunjukkan dalam data prestasi Porjar Kabupaten Badung tahun 2018-2020.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara belum mencapai prestasi yang maksimal bahkan mengalami penurunan setiap tahunnya. Salah satu penyebabnya yaitu pembinaan kondisi fisik yang maksimal. Pelatih atletik dianggap kurang mengetahui bahwa kecepatan dan daya ledak otot tungkai adalah hal penting dalam cabang olahraga atletik. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang menyebabkan penurunan prestasi pada cabang olahraga atletik seperti belum pernah melakukan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara mendetail. Begitu pula, pelatih belum pernah menerapkan bentuk latihan *hop sprint* dan *step up* untuk atlet SMAN 1 Kuta Utara.

Prestasi siswa ekstrakurikuler atletik dapat ditingkatkan dengan memperhatikan beberapa faktor di antaranya, teknik dasar atletik, kondisi fisik dan mental siswa ekstrakurikuler atletik. Kondisi fisik yang meningkat menjadi indikator penting untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik. Kebugaran jasmani yang baik maka dalam melakukan setiap gerakan akan lebih baik dan penerapan teknik akan lebih tepat.

Kecepatan dan daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang penting digunakan dalam atletik, dimana kecepatan dan daya ledak otot tungkai diperlukan sebagai dasar dalam berlatih atletik. Kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat, kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan di berbagai olahraga (Bompa, 2009:272). Metode pelatihan *sprint* yang diterapkan dengan tepat memiliki hubungan yang erat dengan rencana pelatihan periodisasinya sehingga dapat meningkatkan kinerja *sprint* (misalnya, percepatan, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan tinggi) (Bompa,2009:273). Kekuatan otot merupakan bagian biomotorik yang dibutuhkan oleh semua atlet, dengan kondisi peningkatan yang beragam satu dengan lainnya (Nala, 2011:109). Daya ledak merupakan istilah yang diperoleh dari terjemahan kata *power*, yang memiliki arti sebagai salah satu bagian biomotorik yang sama dengan kekuatan eksplosif (*eksplosif strength*) (Nala, 2011:119). Kecepatan dan daya ledak otot tungkai perlu mendapat pelatihan yang tepat untuk hasil yang maksimal.

Pelatih atletik di Kabupaten Badung menghadapi masalah yaitu pelatih belum mengetahui pentingnya pelatihan kondisi fisik terutama kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih

disampaikan bahwa siswa ekstrakurikuler atletik belum mampu menggabungkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dalam waktu bersamaan, sehingga dalam pertandingan sering kali siswa ekstrakurikuler atletik tidak memiliki kecepatan dan daya ledak otot tungkai yang optimal. Selain itu, kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik dianggap masih belum optimal karena beberapa kali mengalami cedera di daerah tungkai. Oleh karena itu, pelatihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai sangat diperlukan. Kecepatan dan daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan menerapkan pelatihan yang tepat sehingga dapat meningkatkan efisiensi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Di sini peneliti memberikan solusi pelatihan *hop sprint* dan *step up* untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai sehingga dapat meningkatkan prestasi atletik khususnya pada cabang lompat jangkit. *Hop sprint* dan *step up* merupakan gerakan *plyometric* yang didesain untuk melatih gerakan otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus. Pliyometrik adalah metode pelatihan yang terbaik untuk meningkatkan *eksplosif power* untuk olahraga (Suratmin, 2018:220). Pelatihan plyometrik yang dapat meningkatkan eksplosif power anggota gerak bawah terdiri atas latihan *jump*, *bounds*, *leaps*, *hops*, *skips* dan *richoches* (Radcliffe dan Farentinos dalam Suratmin, 1985). Pelatihan kedua metode tersebut diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara. Bertitik tolak dari penjelasan di atas maka peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai “Pengaruh Pelatihan *Hop Sprint* dan *Step Up* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Kuta Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dapat diperoleh berdasarkan latar belakang masalah diatas yaitu sebagai berikut.

- 1.2.1 Terjadi penurunan capaian prestasi siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.
- 1.2.2 Belum optimalnya kondisi fisik yang merupakan penunjang peningkatan prestasi siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.
- 1.2.3 Pembina atletik belum memahami bahwa kecepatan dan daya ledak otot tungkai merupakan hal penting dalam olahraga atletik.
- 1.2.4 Belum pernah menerapkan pemberian metode pelatihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara mendetail dalam pelatihan atletik.
- 1.2.5 Penerapan bentuk latihan *hop sprint* dan latihan *step up* belum pernah dilakukan oleh pelatih ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

Ruang lingkup penelitian dibatasi agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, sehingga ada beberapa cangkupan permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara, namun akan meneliti pada permasalahan sebagai berikut.

- 1.3.1 Latihan *hop sprint* dan latihan *step up* adalah metode yang diteliti

1.3.2 Kondisi fisik kecepatan dan daya ledak otot tungkai adalah komponen yang diteliti pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

1.3.3 Siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara adalah subjek dalam penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diambil berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas adalah sebagai berikut.

1.4.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh kecepatan dan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara?

1.4.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh kecepatan siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara?

1.4.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh daya ledak otot tungkai antara siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan siswa yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui.

1.5.1 Perbedaan pengaruh kecepatan dan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan siswa yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

1.5.2 Perbedaan peningkatan pengaruh kecepatan siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan siswa yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

1.5.3 Perbedaan peningkatan pengaruh daya ledak otot tungkai antara siswa yang mengikuti pelatihan *hop sprint* dengan siswa yang mengikuti pelatihan *step up* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoretis

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan peneliti yang didapatkan di perkuliahan serta dapat digunakan sebagai acuan dalam proses pelatihan sebagai seorang pelatih.
- 2) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.

- 3) Diharapkan penelitian ini menjadi sumber pengetahuan dan ide baru dalam penerapan program pelatihan dan pelaksanaan pelatihan bagi para guru PJOK dan pelatih.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa

Diharapkan melalui penelitian ini menghasilkan sebuah karya ilmiah yang dapat menjadi referensi tentang pengaruh pelatihan *hop spint* dan *step up* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Kuta Utara.

- 2) Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para siswa ekstrakurikuler atletik mengaktualisasikan dirinya dengan baik dalam proses pelatihan sehingga dapat meningkatkan prestasi secara pribadi maupun organisasi.

- 3) Bagi Pelatih

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan terhadap program latihan yang berkualitas sehingga terdapat beragam variasi latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

- 4) Bagi Guru PJOK

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam program latihan yang berkualitas guna peningkatan prestasi siswa.