

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Atletik merupakan cabang olahraga yang mencakup berbagai kegiatan fisik dasar seperti lari, lompat, lempar, dan jalan cepat. Olahraga ini dikenal sebagai salah satu bentuk olahraga tertua di dunia yang sudah ada sejak zaman Yunani kuno, ketika atletik menjadi bagian utama dalam Olimpiade pertama. Karena mengandalkan gerakan dasar manusia, atletik sering dijuluki sebagai “ibu dari segala cabang olahraga”. Di Indonesia, atletik mulai diperkenalkan pada masa penjajahan Belanda melalui sistem pendidikan kolonial dan diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, meskipun saat itu masih terbatas pada kalangan tertentu. Setelah Indonesia merdeka pada tahun 1945, semangat nasionalisme mendorong terbentuknya berbagai organisasi olahraga, termasuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) pada tahun 1950 yang berfungsi sebagai induk organisasi resmi. PASI memiliki peran penting dalam membina dan mengembangkan atletik di Tanah Air, sehingga cabang olahraga ini semakin dikenal luas dan menjadi salah satu kompetisi utama dalam ajang nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama kali diselenggarakan pada tahun 1948 di Solo. Seiring berjalannya waktu, perkembangan atletik di Indonesia semakin pesat dan ditandai dengan partisipasi aktif dalam berbagai kejuaraan internasional, seperti Asian Games dan SEA Games, yang melahirkan atlet-atlet berprestasi dunia seperti Maria Natalia Londa, Emilia Nova, dan Sapwaturrahman.

Secara umum, atletik terbagi menjadi tiga kelompok utama, yakni nomor lari

(sprint, jarak menengah, jarak jauh, dan estafet), nomor lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit), serta nomor lempar (cakram, lembing, tolak peluru, dan martil), ditambah nomor kombinasi seperti dekatlon dan heptatlon. Kompetisi atletik biasanya dilakukan di lintasan dan lapangan khusus, baik di luar ruangan maupun dalam ruangan, namun lebih dari sekadar ajang kompetisi, atletik juga berfungsi sebagai sarana pembinaan fisik yang melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Dalam dunia pendidikan, atletik memiliki kedudukan penting sebagai materi wajib dalam pelajaran pendidikan jasmani dari tingkat SD hingga SMA, dengan tujuan mengembangkan kemampuan motorik sekaligus menanamkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan semangat juang. Lebih jauh lagi, keberadaan kegiatan ekstrakurikuler atletik menjadi wadah untuk mengasah minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, sekaligus mendorong lahirnya prestasi non-akademis di tingkat sekolah maupun lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa atletik tidak hanya berperan sebagai olahraga dasar, tetapi juga sebagai instrumen pembentukan karakter sekaligus pendorong prestasi bangsa di kancah internasional.

Dalam konteks pendidikan, keberadaan ekstrakurikuler atletik di tingkat sekolah menjadi wadah strategis untuk membina minat dan bakat siswa sejak dini, sekaligus menyiapkan mereka agar mampu berprestasi di jenjang yang lebih tinggi. Keberhasilan pembinaan atletik di Bali dapat dilihat dari prestasi atlet nasional asal Bali, Maria Natalia Londa, yang menorehkan kebanggaan melalui raihan medali emas di Asian Games 2014 di Incheon serta SEA Games 2023 di Kamboja. Pada lingkup daerah, data dari PASI Kabupaten Gianyar menunjukkan kontribusi siswa pada ajang Porjar Bali cukup konsisten. Hasil Porjar Provinsi Bali tahun 2024

misalnya, mencatat perolehan medali pada tingkat SD sebanyak 1 emas (putra) dan 1 perunggu (putri), tingkat SMP memperoleh 2 emas (putra) serta 1 perunggu (putra), sedangkan tingkat SMA meraih 1 emas (putra), 2 perak (putri), dan 1 perunggu (putri).

Tabel 1.1 Perolehan Medali Atlet Kabupaten Gianyar pada Porjar Provinsi Bali Tahun 2024

Tingkat	Medali		
	Emas	Perak	Perunggu
SD	1 (Putra)	-	1 (Putri)
SMP	2 (Putra)	-	1 (Putra)
SMA	1 (Putra)	2 (Putri)	1 (Putri)

Meskipun demikian, pencapaian ini masih menunjukkan adanya kesenjangan, salah satunya di Kecamatan Tegallalang, di mana siswa SMP hanya mampu menyumbangkan 1 medali emas dan beberapa perunggu dalam dua tahun terakhir, dengan kontribusi yang lebih dominan dari atlet putra. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler atletik di tingkat SMP tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam melahirkan generasi atlet yang berpotensi mengharumkan nama daerah maupun bangsa di masa depan.

Namun demikian, hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Kecamatan Tegallalang masih belum optimal. Banyak siswa yang mengalami keterbatasan pada aspek kelincuhan dan kekuatan otot tungkai, padahal kedua komponen tersebut sangat penting dalam menunjang performa atletik, khususnya

nomor lari dan lompat. Kekurangan pada aspek fisik ini berimplikasi langsung terhadap capaian prestasi. Data capaian Porjar Kabupaten Gianyar mencatat bahwa dalam tiga tahun terakhir kontribusi atlet SMP dari Kecamatan Tegallalang cenderung menurun, baik dari segi jumlah medali maupun kualitas perolehan. Prestasi yang stagnan bahkan menurun ini mengindikasikan bahwa pembinaan fisik yang dilakukan melalui ekstrakurikuler belum sepenuhnya efektif, sehingga diperlukan upaya perbaikan dengan program latihan yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan.

Meningkatkan kondisi fisik merupakan salah satu indikator penting untuk mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik. Apabila kebugaran jasmani seorang atlet berada pada tingkat yang optimal, maka setiap gerakan akan dilakukan dengan lebih efektif, efisien, dan didukung oleh penerapan teknik yang lebih tepat. Dalam cabang olahraga atletik, terutama pada nomor lari dan lompat, komponen fisik yang paling dominan adalah kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Kelincahan dibutuhkan untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat ketika berlari maupun melompat, sedangkan kekuatan otot tungkai berperan hampir di semua nomor atletik, baik sebagai daya ledak pada nomor lari dan lompat, maupun sebagai tumpuan pada nomor lempar dan tolak.

Secara teoritis, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi bagian tubuh dengan cepat, tepat, dan terkontrol sesuai dengan situasi permainan maupun perlombaan (Fenanlampir & Muhyi, 2015:151). Kelincahan berkaitan erat dengan koordinasi, kecepatan reaksi, serta keseimbangan tubuh. Sementara itu, kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot di bagian kaki untuk mengatasi beban atau tahanan melalui kontraksi maksimal

(Irianto, 2002:66). Kekuatan tungkai yang baik memberikan kontribusi pada daya ledak vertikal maupun horizontal, yang menjadi penentu dalam performa lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi, hingga tolakan dalam tolak peluru dan lempar lembing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kekuatan otot tungkai merupakan dua komponen kondisi fisik utama yang saling melengkapi dan sangat menentukan pencapaian prestasi atletik. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat dan spesifik untuk mengembangkan kedua aspek tersebut secara optimal.

Pada atlet atletik di Kecamatan Tegallalang, khususnya tingkat SMP, hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa capaian prestasi belum mampu mencapai hasil maksimal. Salah satu penyebabnya adalah kondisi fisik atlet yang belum optimal, terutama pada aspek kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Hal tersebut terlihat ketika atlet melaksanakan perlombaan, di mana daya ledak dan daya tahan tungkai masih kurang sehingga sering terjadi keluhan rasa sakit pada bagian tungkai, baik saat proses latihan maupun dalam pertandingan. Kondisi ini secara langsung berdampak pada penurunan prestasi atletik tingkat SMP di Kecamatan Tegallalang dalam tiga tahun terakhir.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan program latihan yang tepat dan terarah untuk meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot tungkai, sehingga efisiensi gerak atlet lebih baik dan performa dalam perlombaan dapat meningkat. Salah satu bentuk latihan yang dapat dijadikan alternatif adalah *Hurdle Drill* dan *Dot Drill*. *Hurdle Drill* merupakan latihan power dan koordinasi yang bersifat variatif dan inovatif, serta dapat dimodifikasi dengan alat sederhana (Ismoko & Sukoco, 2013). Sementara itu, *Dot Drill* adalah latihan berupa lompatan ke titik-titik tertentu maju, mundur, maupun ke samping yang berfungsi melatih kelincahan gerakan tungkai

(Ngurah Nala, 2002:81). Kedua metode latihan ini dinilai relevan untuk diterapkan dalam pembinaan ekstrakurikuler atletik di SMP Kecamatan Tegallalang karena fokus pada peningkatan kelincahan dan kekuatan tungkai, yang merupakan komponen utama dalam nomor lari dan lompat. Dengan penerapan latihan tersebut, diharapkan prestasi atletik di tingkat SMP dapat kembali meningkat dan memberikan kontribusi nyata bagi daerah.

Sebagai landasan yang memperkuat teori yang telah dipaparkan, penelitian ini juga mengacu pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian yang dilakukan oleh Danielle R. Wilderman, MA, ATC (2009) dan dipublikasikan dalam *Journal of Athletic Training*, 44(1), 14–25, menunjukkan bahwa pemberian latihan kelincahan berupa *Dot Drill Hop* mampu meningkatkan kekuatan otot *hamstring* pada tim bola basket putri. Peningkatan kekuatan otot tersebut mengindikasikan adanya perkembangan kekuatan otot tungkai. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian ini karena menunjukkan bahwa latihan *Dot Drill* berpotensi meningkatkan kelincahan sekaligus kekuatan otot tungkai.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Abraham Razak (2011) mengungkapkan bahwa latihan *hurdle jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Hasil tersebut mendukung penelitian ini karena daya ledak tungkai merupakan komponen fisik yang berkaitan erat dengan kemampuan kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sehingga latihan *Hurdle Drill* diperkirakan mampu meningkatkan kedua komponen tersebut.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Anung Probo Ismoko (2020), yang menyatakan bahwa latihan pliometrik dengan metode *hurdle hop* efektif dalam

meningkatkan *power* atlet bola voli. *Power* merupakan kemampuan fisik yang terbentuk dari perpaduan antara kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak. Oleh karena itu, hasil penelitian tersebut semakin memperkuat dugaan bahwa latihan *Hurdle Drill* dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kelincahan maupun kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *Dot Drill* dan *Hurdle Drill* memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan fisik yang berkaitan dengan kelincahan serta kekuatan otot tungkai. Atas dasar itulah penelitian ini dilakukan dengan mengangkat judul “Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai SMP Kecamatan Tegallalang tahun pelajaran 2024-2025.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi dasar pelaksanaan penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Prestasi atletik, khususnya pada kategori atlet putra di Kecamatan Tegallalang, menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan.
2. Kondisi fisik yang berperan sebagai penunjang keterampilan dalam cabang olahraga atletik belum berkembang secara optimal.
3. Proses pembinaan atletik belum memberikan perhatian yang memadai terhadap pentingnya pengembangan kelincahan dan kekuatan otot tungkai sebagai komponen kondisi fisik yang mendukung performa atlet.
4. Selama pelaksanaan program pembinaan, belum pernah diterapkan metode latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan

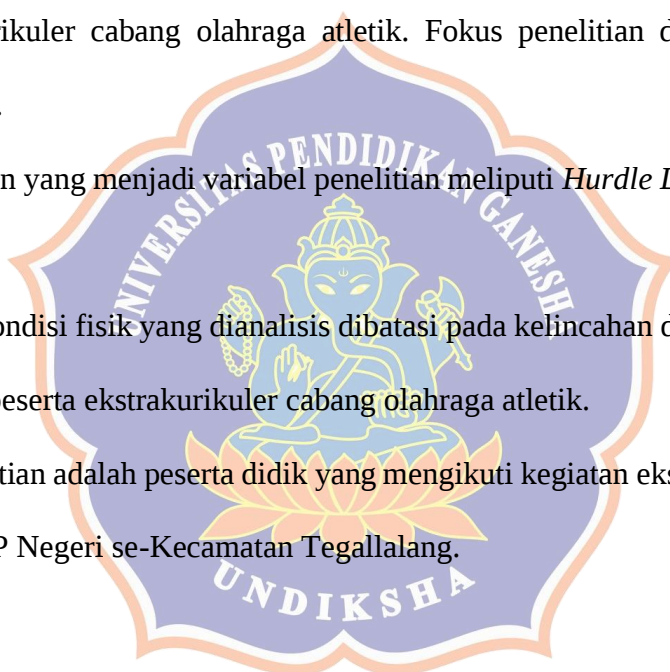
kekuatan otot tungkai.

5. Bentuk latihan *Hurdle Drill* maupun *Dot Drill* belum pernah digunakan sebagai bagian dari program latihan oleh pelatih atletik di Kecamatan Tegallalang.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian memiliki batasan yang jelas serta menghindari perbedaan penafsiran, diperlukan pembatasan ruang lingkup penelitian. Penelitian ini tidak membahas seluruh faktor yang dapat memengaruhi kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler cabang olahraga atletik. Fokus penelitian dibatasi pada beberapa aspek berikut.

1. Metode latihan yang menjadi variabel penelitian meliputi *Hurdle Drill* dan *Dot Drill*.
2. Komponen kondisi fisik yang dianalisis dibatasi pada kelincahan dan kekuatan otot tungkai peserta ekstrakurikuler cabang olahraga atletik.
3. Subjek penelitian adalah peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri se-Kecamatan Tegallalang.



1.4. Rumusan Masalah

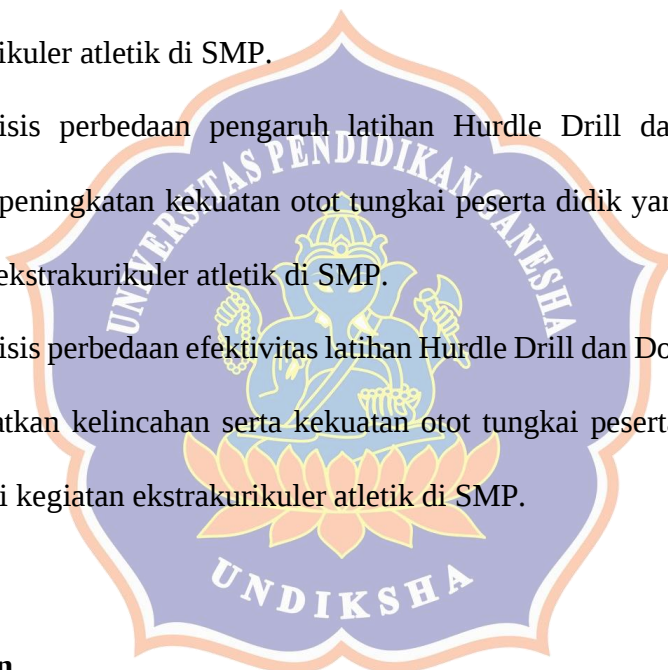
1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* terhadap peningkatan kelincahan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP?

3. Apakah terdapat perbedaan efektivitas latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* dalam meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot tungkai peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP?

1.5. Tujuan Penelitian

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis mempunyai beberapa tujuan, yaitu:

1. Menganalisis perbedaan pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* terhadap peningkatan kelincahan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP.
2. Menganalisis perbedaan pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP.
3. Menganalisis perbedaan efektivitas latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* dalam meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot tungkai peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP.



1.6. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan. Selain itu,

hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah mengenai pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* terhadap peningkatan kelincahan serta kekuatan otot tungkai pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut.

- 1) Bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik.
- 2) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sistematis sehingga mampu mengoptimalkan perkembangan kemampuan atlet sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3) Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman berlatih melalui penerapan metode *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* sebagai upaya meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot tungkai.
- 4) Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi, bahan kajian ilmiah, serta referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan metode latihan dan peningkatan kondisi fisik.
- 5) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai.