

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu di antara olahraga paling umum yang dimainkan di berbagai penjuru dunia. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan kemampuan biomotorik lainnya.

Menurut Purnomo (2007:3) Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia. Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar.

Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya. Dengan demikian dapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang diperlombakan meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat

di dalam cabang olahraga yang lainnya. Adapun gerak dasar atletik adalah lari, lompat dan lempar.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Sedangkan Imran (2003) dalam (Akhmad 2015) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan atau kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun.

Kekuatan adalah kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia (Chan, 2012) dalam (Rosita et al. 2019).

Salah satu komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan ialah kekuatan otot, hal ini didasarkan pada tiga alasan: 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, 2) kekuatan mempunyai peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, 3) dengan kekuatan atlet akan dapat berlari, melempar, atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dengan demikian dapat membantu stabilitas sendi-sendi (Ery pratiknyo, 2010:23) dalam (Budiwibowo and Setiowati 2015).

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban (Rasyid, 2017) dalam (Nursalam and Aziz 2020).

Pliometrik suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot yang terlibat. Sebagian besar otot yang dilibatkan adalah otot tungkai dan panggul karena kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat kekuatan dari gerakan olahraga dan benar-benar memiliki keterlibatan yang besar dalam semua gerakan. Metode Latihan pliometrik dapat meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi mempergunakan kekuatan dan kecepatan secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik mempunyai peran dan manfaat yang signifikan dalam. Untuk mendapatkan prestasi tentunya seseorang harus berlatih dengan keras, dan meningkatkan kemampuannya. Metode latihan yang saat ini populer di era modern seperti latihan pliometrik, *High Intensity Interval Training (HIIT)* dan lainnya sering digunakan pada pusat kebugaran ataupun para pelaku olahraga, untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan mereka.

Lari gawang (*sprint* pendek 100 meter gawang) adalah nomor lari spesialis sprint gawang yang dilombakan bagi atlet putra, dengan jarak tempuh 110 meter dengan jumlah gawang 10 buah gawang tiap-tiap jalur lintasan lari. Tinggi masing-masing gawang 1,067 meter, jarak dari garis star ke gawang putaran 13,72 meter, jarak antar gawang 9,14 meter dan jarak dari gawang terakhir ke garis finis 14,02 meter.

Maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan yang di angkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi pembahasan hanya berkaitan dengan “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang Pemula”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam peneitian ini adalah:

“Bagaimana Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang Pemula ini dapat berkembang dengan baik?”.

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu kegiatan latihan sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan tujuan akan memudahkan dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran yang akan dimainkan. Sehingga tetap dalam satu tujuan penelitian yaitu: “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang Pemula”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Bagi Peneliti :
 - a. Sebagai program latihan sebelum terjun dalam dunia kepelatihan.
 - b. Menambah wawasan peneliti tentang peningkatan kemampuan atlet khususnya dalam permainan lari gawang.
 - c. Dapat meningkatkan kualitas proses latihan.
2. Bagi Atlet :
 - a. Dapat meningkatkan motivasi dan hasil latihan.
 - b. Dapat meningkatkan pemahaman latihan.
 - c. Dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan atlet.

E. Spesifikasi Penelitian

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang. Dimana model latihan ini dapat mengembangkan kreativitas serta minat latihan dengan sarana dan prasarana yang ada.