

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan tepat akan membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani (Zulaikha, 2007: 1). “*Mens sana in corpora sano*” merupakan moto yang sudah ada sejak zaman dahulu dan menjadi bukti betapa pentingnya badan yang kuat dan jiwa yang sehat. Safaria & Kunjana (2006: 64) berpendapat bahwa dengan olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri dan menciptakan citra tubuh yang positif, Salah satunya dengan olahraga lari.

Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat di jadikan tiga bagian besar, yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah (*middle distance running*), dan nomor lari jarak jauh (*long distance running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari lainnya, yaitu lari sambung atau estafet (*relay*), lari gawang (*hurdle*), dan lari halang rintang atau *steeple chase* (Kaur & Sutisyana, 2019).

Lari jarak jauh yaitu lari dengan menempuh jarak sejauh 5.000 meter atau lebih. Pada umumnya lari jarak jauh dibagi menjadi beberapa kategori yaitu; 5.000 meter, 10.000 meter, dan 42,195 meter atau biasa disebut dengan marathon. Dalam menempuh jarak yang sudah ditentukan para peserta lomba harus berusaha menyelesaikannya dengan waktu secepat mungkin agar dapat meraih juara dan prestasi olahraga. Untuk dapat menempuh jarak tersebut dalam waktu yang singkat tentu saja setiap peserta lomba harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017).

Di Indonesia sendiri, olahraga lari jarak jauh atau marathon saat ini tidak hanya diminati untuk para atlet profesional saja dan para atlet yang berprestasi untuk mendapatkan podium juara lari jarak jauh. Namun pada zaman sekarang ini, jenis

olahraga kardiovaskular yaitu berlari jarak jauh tersebut banyak sekali digemari oleh masyarakat umum, baik itu masyarakat kalangan atas, menengah sampai masyarakat kalangan bawah. Masyarakat menggemari ini dengan suatu hal motivasi yang selalu ada dalam benaknya seseorang, yaitu untuk mendapatkan medali finisher atau medali penghargaan karena telah menyelesaikan suatu jarak tempuh yang di tentukan. Negara yang wilayahnya digunakan pada event *Abbott World Marathon Majors (AWMM)* yaitu adalah Negara Jepang, Amerika, Inggris, Jerman. Dengan 6 nama event tersebut yaitu diantaranya seperti Tokyo Marathon, Boston Marathon, London Marathon, Berlin Marathon, Chicago Marathon serta yang terakhir yaitu New York Marathon. Inilah yang menjadi dasar mengapa saat ini, masyarakat luas di seluruh Indonesia menggemari olahraga lari.

Berdasarkan permasalahan yang sering dihadapi saat ini oleh para pelari pada saat pelaksanaan suatu perlombaan lari jarak jauh, pelari sering merasakan sakit-sakit atau nyeri otot pada bagian bawah tubuh, bahkan sampai ada yang mengalami kram otot pada saat perlombaan berlangsung maupun dalam menjalankan program latihan. Dari data hasil prestasi atlet yang diperoleh, menunjukkan bahwa catatan waktu atlet menurun disaat atlet mengalami permasalahan ketidaknyamanan otot bagian bawah atlet, hingga sampai kram otot. Tercatat dari data pelatih atlet yang bersangkutan, bahwa 80% dari atlet yang mengutarakan permasalahan pada bagian otot *lower body* seperti otot *quadriceps*, *hamstring*, *gastrocnemius* dan lain-lain catatan waktu berlarnya mengalami penurunan dari penampilannya di perlombaan. Hal ini menguatkan peneliti dalam mengamati kejadian tersebut yang sering di alami para pelari yaitu kurangnya latihan komponen kondisi fisik pada aspek latihan kekuatan, terutama pada aspek daya tahan otot. Kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik akan dapat memberikan sumbangan yang cukup besar bagi pelari untuk mencapai prestasi olahraga khususnya nomor lari jarak jauh, banyak sekali bentuk latihan yang perlu di berikan di antaranya adalah kekuatan otot tungkai (Kaur & Sutisyana, 2019). Menurut Herman, kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Herman Subarjah, 2012). Banyaknya komponen yang ada pada kondisi

fisik seperti ; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, serta ketepatan. Dalam semua komponen fisik tersebut, setiap cabang olahraga haruslah menganalisis dari karakteristik cabang olahraganya tersebut. Dimana agar para atletnya dapat diberikan latihan- latihan fisik yang di gunakan pada karakteristik cabang olahraga tersebut.

Berdasarkan pengamatan dan tinjauan teoritis tentang bentuk latihan lari jarak jauh, terdapat unsur-unsur latihan kondisi fisik berupa daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kecepatan, kekuatan, keseimbangan serta kordinasi gerakan. Setiap pelari jarak jauh diwajibkan memiliki kondisi fisik yang benar-benar cukup hingga katagori baik pada diri pelari jarak jauh itu sendiri. Komponen kondisi fisik daya tahan otot sebagai salah satu yang ada pada bentuk latihan serta dibutuhkan bagi nomor lari jarak jauh. Menurut Chris Naphier dalam salah satu bukunya yang berjudul *Science Of Running* mengatakan bahwa :

“Strength exercise selected for their focus on the muscles used most in running, the strength-training exercises featured in this chapter can be used to develop the power and robustness needed to withstand the repetitive impacts involved in running, as well as the increasing loads of a training programme. There is growing evidence to suggest that strength training has a beneficial effect not just on injury risk, but also on performance”

Pada saat melakukan lari jarak jauh, sering kali bagian tubuh yang paling sering digunakan dalam berlari yaitu salah satunya adalah otot. Dalam lari jarak jauh, dapat dilakukan berbagai gerakan yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Beberapa cabang olahraga membutuhkan gerakan yang kuat dan tahan lama seperti cabang olahraga atletik pada nomor lari jarak jauh yang membutuhkan gerakan otot yang berulang dalam jangka waktu yang lama (Wiguna, 2017). Nomor lari jarak jauh juga juga identik dengan gerakan yang selalu *continuous* untuk melakukan gerakannya dengan berat badan sendiri. Maka dari itu latihan kekuatan dan ketahanan ini bisa digunakan untuk menahan pengulangan dari dampak yang terlibat dalam berlari, serta meningkatnya beban program latihan. Ada semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa latihan daya tahan otot memiliki efek menguntungkan tidak hanya pada risiko cedera, tetapi juga pada kinerja (Napier, 2020). Hal ini dikarenakan daya tahan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik seperti berlari. Dengan daya tahan otot, seseorang pelari jarak jauh

juga akan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi - sendi. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti (Nugroho, 2007). Menurut Nossek (1982), bahwa untuk meningkatkan kemampuan fisik salah satu kegiatan penting yang harus dilakukan dengan meningkatkan tekanan terhadap otot yang dilatih secara berulang-ulang (Hanafi, 2010).

Jadi dengan penjelasan diatas tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot bagi pelari jarak jauh menjadikan komponen yang sangat penting sebagai suatu tindakan guna meminimalisir cedera pada otot akibat penambahan dan meningkatnya beban latihan, mendukung *performance* bagi pelari pada saat menjalankan program latihan, serta mempengaruhi capaian prestasi catatan waktu berlari pada pelari jarak jauh itu sendiri.

Latihan – latihan daya tahan otot dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan. Banyak alternatif cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan otot, salah satu metode latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik nomor lari jarak jauh tersebut yaitu menggunakan metode latihan *own bodyweight training exercise* yang dapat dilakukan dimana saja tanpa membutuhkan alat yang banyak. Latihan *own bodyweight training* sebenarnya sudah lama berkembang, akan tetapi kurangnya pemahaman masyarakat, khususnya para mahasiswa mengenai efektivitas dari metode latihan ini sehingga jarang yang mengetahui. Jenis-jenis latihan *own bodyweight training* sangat bervariasi dan mudah dilakukan, misalnya dengan push up, sit up, back up, dan jumping jack kita sudah dapat melakukan latihan kekuatan otot serta daya tahan paru-paru. Latihan *own bodyweight training* merupakan latihan yang efektif karena semua komponen otot-otot tubuh melakukan kontraksi gerakan sehingga semua otot tubuh ikut terlatih.

Bodyweight training merupakan suatu metode latihan dengan menggunakan beban berat badan sendiri sebagai dasar sebelum melakukan latihan dengan menggunakan beban luar (Brahmana Rangga P, 2017). Latihan daya tahan otot dengan *bodyweight* (berat badan sendiri), akan membantu atlet nomor lari jarak jauh dalam proses meningkatnya daya tahan otot. Untuk memenuhi kebutuhan latihan daya tahan otot bagi para pelari, perlu adanya inovasi-inovasi dalam

melakukan latihan daya tahan otot seperti menggunakan media latihan yang ada disekitar tempat latihan. Hal tersebut nantinya dapat bermanfaat bagi para pelari dan pelatih pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari jarak jauh. Untuk memodifikasi latihan *bodyweight* dalam meningkatkan daya tahan otot, peneliti berinisiatif menggunakan bangku yang ada disekitar tempat latihan ataupun semacamnya sebagai media latihan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot. Penelitian ini nantinya dengan menerapkan bangku sebagai media latihan *bodyweight* untuk meningkatkan daya tahan otot bagi para pelari jarak jauh adalah suatu tindakan yang dilaksanakan peneliti bertujuan guna meningkatkan daya tahan otot bagi para pelari jarak jauh.

Dengan media bangku, kita dapat melakukan aktivitas fisik yang tujuannya melatih daya tahan otot bagi para pelari jarak jauh. Dengan media bangku ini nantinya di ciptakanlah suatu gerakan – gerakan latihan *bodyweight* didalamnya yang berisi tentang latihan – latihan bertujuan meningkatkan daya tahan otot untuk menunjang performance atlet lari jarak jauh. Latihan daya tahan otot dengan bermediakan bangku yang nantinya akan menjadi suatu panduan dalam melatih nomor lari jarak jauh, terutama dalam meningkatkan daya tahan otot bagian bawah tubuh bagi pelari jarak jauh.

Bangku yang dapat kita jumpai ditempat-tempat latihan atau dimanapun tentunya dapat menjadikan suatu media latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot. Tentunya bangku yang akan menjadikan suatu media untuk latihan mempunyai standar dan ketentuan yang berlaku guna menjadikan media latihan tersebut dianggap aman atau *safety* untuk seseorang atlet yang akan melakukan latihan dengan media bangku tersebut. Untuk ketentuan bangku yang dapat digunakan sebagai media latihan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot diantaranya seperti ; bangku terbuat dari bahan kayu atau besi yang kokoh dan padat dalam bentuk fisiknya, untuk tinggi bangku yang dapat digunakan latihan berkisar antara 40 cm sampai dengan 60 cm, untuk berat bangkunya tersebut kisaran antara 5 kilogram sampai 10 kilogram, untuk panjang bangku mulai dari 1 meter hingga 3 meter.

Pada penjelasan diatas tersebut, menurut sigit nugroho bahwa kemampuan fisik menjadi salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi

olahraga (Nugroho, 2007). Salah satu komponen kondisi fisik yang menjadi peran terpenting dalam meminimalisir resiko cedera, menunjang aspek latihan lainnya serta meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari jarak jauh adalah komponen fisik daya tahan otot. Untuk meningkatkan aspek kondisi fisik daya tahan otot bagi pelari jarak jauh, perlu adanya tindakan untuk menjalankan dan melaksanakan suatu latihan daya tahan otot yang sesuai dan efektif terhadap karakteristik nomor lari jarak jauh, sehingga akan menghasilkan juga peningkatan prestasi pada nomor lari jarak jauh cabang olahraga atletik tersebut. Maka dari itu, penulis disini ingin memberikan suatu tindakan guna nantinya pada saat pelaksanaan latihan daya tahan otot yang telah di modifikasi dengan menerapkan bangku sebagai media latihan untuk meningkatkan daya tahan otot. Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian ini mengambil judul “**Upaya Peningkatan Daya Tahan Otot *Lower Body* Dengan Penerapan Media Bangku (Studi Penelitian Pada Atlet Pelatda KONI Kota Depok)**”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang di uraikan di atas, maka fokus permasalahan pada penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot *Lower Body* Dengan Penerapan Media Bangku.

C. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah susai dengan fokus penelitian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah media bangku dapat meningkatkan daya tahan otot *lower body* pada atlet pelatda KONI Kota Depok ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka kegunaan hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis bagi :
 - a. Pelatih : Penerapan latihan daya tahan otot bermediakan bangku menjadi masukan atau sebagai referensi bagi pelatih lari jarak jauh dalam melatih aspek daya tahan otot bagian tubuh bawah untuk para atlet lari jarak jauh

bahwa latihan daya tahan otot bisa dilakukan dimanapun dan tentunya untuk tujuan meningkatkan daya tahan otot bagi para pelari jarak jauh.

- b. Akademisi : Penerapan latihan ini bisa menjadikan tindakan yang tepat guna sebagai salah satu latihan yang memodifikasi metode latihan *bodyweight* dengan penerapan media alat bantu yang praktis dan ekonomis bisa menjadikan suatu aktifitas fisik untuk latihan daya tahan otot bagi pelari jarak jauh dalam meningkatkan daya tahan otot, prestasi olahraga serta meminimalisir cedera otot.
 - c. Peneliti : Penerapan tindakan dengan latihan daya tahan otot untuk pelari jarak jauh ini akan menjadi tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia olahraga, khususnya di bidang latihan fisik yang akan datang.
2. Manfaat praktis :
- a. Hasil dari penelitian ini, nantinya dapat dijadikan sebagai tindakan yang tepat oleh pelatih nomor lari jarak jauh untuk meminimalisir adanya cedera otot yang di alami para pelari jarak jauh
 - b. Dapat dipergunakan sebagai latihan daya tahan otot bagi masyarakat umum yang nantinya memiliki visi dan misi yang sama dalam penggunaan otot pada bagian yang di anggapnya perlu