

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehidupan manusia tidak terlepas dari upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Berbagai macam cara dilakukan seperti olahraga teratur, dan makan makanan bergizi. Kesehatan tubuh mencakup banyak hal, salah satunya kekuatan dan ketangkasan seseorang. Namun demikian masih banyak yang belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Komponen kebugaran jasmani salah satunya kekuatan berarti kemampuan otot untuk menerima beban saat melakukan aktivitas.

Perkembangannya dunia olahraga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kekuatan dan ketangkasan. Hal ini dibuktikan dengan adanya pelajaran pendidikan jasmani di setiap jenjang pendidikan maupun proses kegiatan menuju atlet profesional. Kekuatan dan ketangkasan dapat ditingkatkan dengan cara rajin berlatih sesuai dengan kemampuan masing-masing. Didalam pendidikan jasmani berfungsi sebagai salah satu syarat mutlak seorang siswa mendapatkan nilai di rapornya dan mencari informasi tentang minat siswa agar mudah diarahkan menuju jenjang selanjutnya. Tidak hanya pendidikan formal saja yang dituntut agar siswa memiliki kekuatan dan ketangkasan yang baik namun terus berkembang di dunia militer, kegiatan tersebut sangat berguna bagi setiap anggota TNI. Di dunia militer setiap anggota harus memiliki kondisi fisik dan

mental yang baik. Hal ini sangat berguna untuk menghadapi segala macam keadaan yang akan terjadi.

Keadaan medan yang harus dihadapi oleh prajurit dalam pelaksanaan tugas pertempuran sangat bervariasi, yang mana kondisi medan tersebut dapat menjadi hambatan baik dalam bentuk rintangan alam maupun rintangan buatan. Rintangan-rintangan yang dihadapi dapat berupa hutan, gunung, persawahan, rawa, laut, sungai dan pantai, medan berpasir serta bangunan gedung dan pemukiman. Oleh karenanya untuk menghadapi hal tersebut maka prajurit harus dilatih melewati halang rintang sehingga memiliki ketangkasan jasmani yang prima dalam menghadapi rintangan alam dan buatan dalam berbagai penugasan.

Di dalam militer khususnya angkatan darat, halang rintang merupakan suatu kegiatan atau olahraga yang menjadi tes uji siap jasmani militer dan juga sebagai event perlombaan tahunan yang diselenggarakan oleh jajaran Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat yang biasa disebut dengan lomba pleton tangkas dimana setiap satuan angkatan darat mempersiapkan pleton terbaiknya untuk mengikuti lomba pleton tangkas.

Selain untuk kegiatan lomba, olahraga halang rintang juga untuk melatih dan untuk mempersiapkan prajurit dalam menghadapi lawan yang ingin merusak keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Karena tugas pokok Tentara Nasional Indonesia adalah menjaga keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Olahraga halang rintang terdiri dari 20 rintangan. Panjang lapangan olahraga halang rintang adalah 400 meter dengan jarak tiap rintangannya adalah 20 meter.

Rintangan-rintangan di olahraga halang rintang merupakan rintangan buatan yang dibuat berdasarkan rintangan yang ada di medan alam. Seorang prajurit dituntut untuk bisa dan cepat melewati setiap halangan yang ada sehingga mendapatkan nilai yang baik. Dibutuhkan sehat jasmani dan rohani yang direkomendasi oleh Tim Kesehatan untuk setiap prajurit dan memiliki nilai kebugaran jasmani minimal 65 sebagai standar untuk melaksanakan kegiatan olahraga halang rintang.

Maka dari itu, peneliti akan mencoba memecahkan masalah di atas dengan membuat model latihan dengan mengadaptasi dari latihan yang ada dan menganalisisnya sesuai dengan kebutuhan untuk melewati lintasan halang rintang. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud meneliti pengembangan model latihan pada olahraga halang rintang terhadap anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti ingin mengembangkan model latihan pada olahraga halang rintang dengan mengadaptasi dari berbagai latihan yang ada dan menganalisisnya sesuai dengan kebutuhan untuk melewati lintasan halang rintang. Agar dicapai hasil optimal dari pengembangan model latihan tersebut maka fokus masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model latihan pada olahraga halang rintang terhadap anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah bagaimanakah produk pengembangan model latihan pada olahraga halang rintang terhadap anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti?

### **D. Kegunaan Penelitian**

Dengan adanya projek akhir ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang akan dicapai antara lain:

1. Secara teoritis
  - a. Sebagai bahan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
  - b. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih di jajaran Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD).
  - c. Sebagai acuan bagi penulis selanjutnya.
2. Secara praktis
  - a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk menambah wawasan dalam olahraga halang rintang.
  - b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dijadikan referensi bagi mahasiswa yang ingin membuat makalah atau artikel tentang model latihan halang rintang.
  - c. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi dan pengetahuan tentang olahraga halang rintang.