

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga terukur yang terdiri dari : lari, jalan, lompat, lempar dan lontar. Lari adalah salah satu nomor yang dilombakan dicabang atletik, lari terbagi 3 macam: lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek adalah nomor yang paling banyak diikuti oleh peserta karena lari jarak pendek adalah nomor *elite*. Teknik lari jarak pendek (*sprint*) terdiri: *start*, ayunan lengan dan ayunan kaki, akselerasi, tahap topang dan finish. Peneliti akan membahas *start*, karena *start* adalah bagian pertama yang pada saat melakukan lari jarak pendek, *start* sangat berpengaruh dengan hasil akhir lari jarak pendek. *Start* pada lari terdiri dari *start* jongkok, *start* berdiri dan *start* melayang. Untuk lari jarak pendek, *start* yang digunakan adalah *start* jongkok. *Start* jongkok dibagi dalam empat fase: posisi bersedia, posisi siap, gerakan dorong dan lari percepatan/akselerasi.

Start jongkok merupakan sikap awal untuk pelari jarak pendek, dari *start* jongkok dapat mempengaruhi catatan waktu bagi seorang *sprinter*. Peneliti melihat dalam *start* jongkok banyak dipakai dalam lari jarak pendek.

Karena dalam posisi berjongkok dapat menimbulkan gerakan percepatan yang memungkinkan saat pelari lepas dari garis *start* akan lebih mudah dan cepat dalam meluncur kedepan.

Dalam melakukan *start* jongkok terdapat komponen – komponen fisik yang menunjang *start* jongkok tersebut seperti : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), dan daya ledak (*power*). Disini peneliti akan membahas tentang daya ledak pada *start* jongkok karena pengalaman peneliti daya ledak adalah faktor yang sangat mempengaruhi hasil *start* yang lebih baik, daya ledak (*power*) memainkan peran penting pada saat tahap keluar dari *start block*. Untuk melatih *power* terdapat bentuk - bentuk latihan yang efektif seperti latihan *skipping*, *two foot ankle hop*, *tuck jump with knee up*, *squat jump*, *standing jump*, *single leg jump*, *standing triple jump*, *box jump* dan *hurdle jump*.

Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power*. Salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan *power* yaitu lompat dengan menggunakan *hurdle jump* dan *box jump*. Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan suatu kondisi yang baik dengan latihan ini atlet akan mendapatkan gerakan *explosive power* yang baik pada saat keluar dari *start block/start* jongkok.

Latihan *hurdle jump* dan *box jump* yang dapat meningkatkan *power*, dikarenakan *power* sangat berpengaruh dalam hal fase dorongan pada saat keluar dari *start block*, *power* tidak hanya digunakan pada saat melakukan *start*, *power* juga digunakan untuk membangun kecepatan maksimal. Jika pelari tersebut memiliki kemampuan *power* yang baik maka hasil dorongan saat keluar *start* yang akan dihasilkan pelari tersebut akan mencapai *power* yang maksimal dan akan mendapatkan hasil waktu yang lebih baik lagi. Seperti halnya latihan *power* dengan *hurdle jump* merupakan suatu metode yang berfungsi meningkatkan daya ledak, dikarenakan adanya beban tubuh yang diberikan pada atlet pada saat melompat, jadi dengan menggunakan latihan ini atlet akan tertantang dengan adanya variasi latihan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, untuk itu peneliti ingin mengetahui Efektivitas Metode Latihan *Hurdle Jump* dan Metode Latihan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai* Pelari *Sprinter* Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah yang dimaksud dengan metode latihan *hurdle jump*?

2. Apakah yang dimaksud dengan metode latihan *box jump*?
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan prestasi lari 100 meter?
4. Bagaimana bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik fakultas ilmu olahraga universitas negeri jakarta?
5. Apakah latihan *hurdle jump* efektif untuk meningkat *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik fakultas ilmu olahraga universitas negeri jakarta?
6. Apakah latihan *box jump* efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik fakultas ilmu olahraga universitas negeri jakarta?
7. Bentuk latihan manakan yang lebih efektif antara latihan *hurdle jump* dan *box jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik fakultas ilmu olahraga universitas negeri jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka dibatasi pada : Efektivitas Metode Latihan *Hurdle Jump* dan Metode Latihan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pelari *Sprinter*

Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode latihan *box jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah metode latihan *hurdle jump* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *box jump* terhadap *power* otot tungkai pada pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas metode latihan *hurilde jump* dan metode latihan *box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter*.
2. Sebagai sumbangan informasi bagi guru, pelatih, dosen, peneliti dan pembimbing olahraga meningkatkan *power* otot tungkai pada pelari *sprinter*.
3. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, pelatih, dosen, dan pembimbing olahraga seperti variasi dan bentuk latihan *power* otot tungkai sebagai bahan acuan dalam latihan sehingga tujuan latihan tercapai.
4. Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan yang berguna dan dapat diaplikasikan oleh guru, pelatih dan rekan-rekan para penggemar atletik yang terlibat dalam usaha mengembangkan atletik di tanah air khususnya.
5. Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan dan pelatihan lebih maksimal agar mencapai prestasi yang lebih baik.