

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di dunia saat ini semakin pesat, banyak praksi olahraga di Indonesia mengembangkan model latihan dan media untuk kegiatan olahraga yang berdampak pada prestasi olahraga. Prestasi olahraga di Indonesia mengalami peningkatan karena adanya inovasi dan kreativitas pelatih untuk memajukan daya saing. Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik, strategi dan mental yang kuat. Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga dituntut kinerja fisik yang tidak mudah lelah, sebagaimana olahraga modern yang mengharuskan setiap olahraganya memiliki kinerja fisik yang baik (munandar & Hidayat, 2022).

Kondisi fisik yang bekerja dengan optimal akan mudah melakukan gerakan dalam olahraga. Jika kondisi fisik seseorang tidak dalam keadaan baik atau bugar maka akan berhubungan langsung terhadap penurunan dan kelelahan saat dilapangan (wahyuni & donie, 2020). Kondisi fisik dapat dilatih dengan menerapkan model-model latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Salah satu bentuk adalah *bounding exercise*. Latihan ini berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan peningkatan ketahanan otot, kecepatan dan power siswa. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, ketahanan otot, kecepatan dan power adalah *Bounding exercise*. *bounding exercise* merupakan bentuk dari latihan Plyometric. Latihan plyometrik pada prinsipnya merupakan latihan melompat-lompat yang dilakukan dengan satu kaki secara bergantian atau dua kaki secara Bersama-sama untuk mencapai ketinggian maksimum dan jarak kedepan sejauh-jauhnya (M. Furqon H & Muchin Doewes (2002 : 12).

Bounding exercise telah banyak digunakan untuk meningkatkan kinerja daya ledak dalam berolahraga (Dharani et al. 2020) karena latihan ini menggabungkan kekuatan dengan kecepatan gerak yang menghasilkan tenaga saat berolahraga. Menurut Ballesteros, dalam (Priyono, 2019) komponen fisik yang relatif dibutuhkan untuk berlari sprint nomor 60 meter adalah kecepatan (*Speed*), sesuai dengan pengertian bahwa "*Sprint*" yang berarti lari secepat-cepatnya. Dalam lari *sprint* tentu ada keterampilan dalam melatih gerak dasar yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan. Sejalan dengan itu dijelaskan dalam buku IAAF (*International Association of Athletics Federations*) yang berjudul *Run! Jump!, Throw!, The Official IAAF Guide to Teaching Athletics* bahwa gerak dasar dari lari bisa dilakukan dengan latihan dasar lari (Harald Muller & Ritzdorp, 2019) dimana belajar keterampilan *bounding exercise* dilakukan dapat meningkatkan kemampuan *acceleration*, *balance*, *coordination* dan *speed* yang akan memberikan sumbangsih dalam meningkatkan teknik berlari.

Untuk melakukan gerak dasar, peneliti menggunakan *water vest*. Dengan model *bounding exercise* berbasis *water vest* berpotensi efektif untuk meningkatkan kemampuan *acceleration*, *balance*, *coordination* dan *speed* yang dilakukan setelah pemanasan (Zen, 2022). Ini terdiri dari latihan *bounding* dengan rangkaian lompatan kaki yang ditandai dengan siklus peregangan-pemendekan otot atau fase gerak eksentrik, fase amortisasi, dan fase pemendekan konsentris. Menggunakan alat *water vest* yang mana didalam *water vestnya* menggunakan beban pemberat yang di isi air, beban air dapat lebih efektif digunakan saat latihan, dikarenakan air menghasilkan guncangan baik untuk meningkatkan kecepatan berlari. Penyesuaian pernafasan, dan daya tahan, kelentukan. Siklus pemendekan peregangan ini untuk memperkuat sifat elastis dari penghubung jaringan otot, sehingga meningkatkan kekuatan otot (saat kontraksi eksentrik dan konsentris)

dengan membiarkan otot menumpuk saat fase pra-peregangan/eksentrik dan energi pelepasan atau fase konsentris (Van de Hoef, 2017).

Bounding exercise lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, Purwadi dan Satya, 2011:2.8). Salah satu tahap teknik dasar lari sprint adalah latihan dasar *bounding exercise* yang bertujuan untuk mengembangkan Keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi Gerak lari sprint (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 39). Latihan dasar *bounding exercise* lari jarak pendek 60 meter yang digunakan yaitu sebagai berikut: *Ankle Bounding, Ankle bounding double leg, Butt kic, Straight leg running, Hooping, Carioca, Foreleg extension marching, Single leg ankle bounding, Double leg ankle bounding, Skipping double leg, Skipping two legs, Ladder left side, Ladder right side, Ladder right left side, Strength ladder, Movement combination, Front cone hoops, Jump to box, Mini hurdle jump, High knee jump forward, High knee jump backward movement, High knee jump forward sideways, Movement cordination, High knee ranning, Shuttle running, Right knee is high and swing back wit resistance band, High knee moving backward with resistance band, high knee moving forwad with resistance a band, Tucked high knees, Lateral jump to box, Wall drive, Swing right arm forward with a resistance band, Swing right arm backward with a resistance band, Tucked high knees, Lateral jump to box, Wall drive, Swing right arm forward with a resistance band, Swing right arm backward with a resistance band.*

Teknik dasar yang dikembangkan menjadi model pada olahraga cabang atletik nomor lari 60 meter yang impementasinya di sekolah SMA Daerah Istimewa Yogyakarta pada kegiatan ekstrakurikuler. Peran *Extrakurikuler* SMA yang ada di daerah Yogyakarta bekerja sama dengan Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Yogyakarta dalam meningkatkan prestasi siswa muda atau

pelajar melalui *Ektrakurikuler* bertujuan untuk: 1. Menciptakan siswa berbakat dan berprestasi di tingkat Nasional maupun Internasional serta bisa mengharumkan nama Bangsa dan Negara. 2. Membina siswa yang tangguh dan mampu bersaing dengan siswa - siswa lainnya sehingga mempunyai prestasi yang tinggi pada kejuaraan nasional, PON, *Sea games* dan kejuaraan Internasional.

Kondisi sarana dan prasarana yang masih dapat digunakan namun kurang memadai. secara grafik prestasi olahraga meningkat, namun pemusatan latihan siswa ini belum mencapai puncaknya dan alat-alat latihan dan sarana penunjang latihan yang belum memadai nilai perlu pembaharuan. Kegiatan Ektrakurikuler SMA di daerah Yogyakarta Cabang Olahraga atletik Nomor 60 Meter menggunakan ban bekas, rompi yang berisi pasir, dan parasut. Model latihan tidak ada gerakan dan mengalih keseimbangan saat berlari dan kinerja fisik yang dinilai kurang untuk meningkatkan kecepatan lari. Alat yang digunakan rentan menimbulkan cedera Oleh karena itu diberikan perlakuan yang dikembangkan oleh peneliti. Berdasarkan kesenjangan tersebut. Peneliti melakukan sebuah penelitian menggunakan pengembangan R&D untuk model *bounding exercise berbasis water vest terhadap Lari 60 meter*.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka fokus masalah pada penelitian ini adalah model latihan atletik kurang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari dan kinerja fisik pada siswa sehingga dibutuhkan suatu terobosan untuk memfasilitasinya dan keunggulannya produk berupa hadirnya perangkat teknologi pada sensor di water vest yang efektif untuk lari print nomor 60 meter. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan model *bounding exercise berbasis water vest terhadap lari 60 meter* untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil dari

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kualitas lari sprint nomor 60 meter untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan focus masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model *bounding exercise* berbasis *water vest* terhadap lari 60 meter pada siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?
2. Bagaimana efektivitas model *bounding exercise* berbasis *water vest* terhadap lari 60 meter untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?
3. Bagaimana kelayakan model *bounding exercise* berbasis *water vest* terhadap lari 60 meter untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?

D. Spesifikasi Produk

Berdasarkan rumusan masalah spesifikasi produk dalam penelitian ini adalah :

1. Pengembangan model latihan cabang olahraga atletik, lari sprint nomor 60 meter untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Pengembangan *water vest* menggunakan sensor yang digunakan saat *bounding exercise* pada siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian pengembangan model *bounding exercise* berbasis *water vest* terhadap Lari 60 meter untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai berikut :

1. Menghasil produk *water vest* sebagai media latihan beban dalam melakukan latihan model *bounding exercise* lari 60 meter Untuk siswa SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Model yang dihasilkan dapat membantu siswa dalam latihan yang efektif maupun untuk atlet pemula untuk meningkatkan prestasi.
3. Model yang dihasilkan dapat menjadi solusi alternative bagi pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas fisik saat latihan di lapangan.
4. Produk penelitian yang dihasilkan memberikan manfaat, ide dan gagasan bagaimana model yang dihasilkan berbasis *water vest*. Berkontribusi untuk meningkatkan kondisi fisik maksimal (kekuatan, keseimbangan, kecepatan) dalam meningkatkan kecepatan lari 60 meter.
5. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pemikiran serta dapat pula dijadikan bahan acuan pada program latihan dan pembinaan dinas pendidikan pemuda dan olahraga (DISDIKPORA) serta komite olahraga nasional olahraga Provinsi Yogyakarta dalam mencapai prestasi jangka panjang dan dimulai sejak dini.
6. Bagi Dosen/Guru pendidikan jasmani, penelitian ini berguna didalam menerapkan pembelajaran penjasorkes.
7. Hasil pengembangan model *bounding exercise* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan pengetahuan tentang model lari *sprint* nomor 60 meter.

F. Kebaruan penelitian (*State of the art*)

State of the art merupakan langkah awal untuk menunjukan hasil kebaruan dalam penelitian (*Research novelty*). Pada penelitian ini *state of the art* berawal dari kemajuan dunia teknologi, dunia pendidikan, dunia olahraga dalam melatih. Hal ini juga mempengaruhi proses latihan dengan lebih efektif. Mudah, *Water vest* ini dapat dilakukan oleh siswa saat latihan lari 60

meter. Latihan menggunakan *water vest* ini dapat meningkatkan kondisi fisik siswa salah satu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan hasil lari.

Berdasarkan eksplorasi penulis, ditemukan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini yang nantinya akan menjadi acuan *state the art* dalam penelitian yang akan dikembangkan. (Maulana, 2016) menerangkan bahwa “*state of the art* adalah fokusnya pada apa yang paling terbaru dari sebuah teori yang ada. Biasanya di jurnal jurnal akan ditemukan *state of the art* dari sebuah ilmu pengetahuan yang paling mutakhir “Berikut adalah tabel penelusuran penulis terkait studi literature untuk menentukan State of the art :

Tabel 1.1 *State of The Art*

Tahun	Nama peneliti	Hasil Penelitian
2016	<i>Seong-jin lee, PhD, yong-nam kim PhD, Dong-kyu lee, PT,MSc</i>	<i>The effect of flexi – bar exercise with vibration trunk muscle thickness and balance in university students in their twenties</i>
2017	Rizky Nurulfa	Pengembangan model latihan lari Sprint Berbasis Multilateral untuk anak sekolah Dasar
2017	Ricky Dwi Selviana	Pengaruh penggunaan media ban sepeda bekas terhadap hasil pola gerak dasar dominan lari jarak pendek (<i>sprint</i>)
2018	Gema Fitriady	Pengembangan Teknik lari 60 meter menggunakan media ban sepeda bekas dan gawang paralon
2019	Edy	Peningkatan lari 60 meter dengan ABC Running di SD N 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi
2020	Azwan Fahmi. Moch Yunus	Model latihan Teknik dasar lari sprint Maphtras pada lari pemula
2020	Yanyong phanpeng,PhD, Ashira hiruntrakul.PHD	<i>Effects of flexi bar training model to health – related physical fitness in overweight adults</i>

Tahun	Nama peneliti	Hasil Penelitian
2016	<i>Seong-jin lee, PhD, yong-nam kim PhD, Dong-kyu lee, PT, MSc</i>	<i>The effect of flexi – bar exercise with vibration trunk muscle thickness and balance in university students in their twenties</i>
2021	Salsabila Nugraheni	Pengaruh latihan Atletik basic coordination terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas khusus olahraga cabang Atletik di SMA Negeri.
2022	Muhammad zaenal abbidin	Pengaruh latihan speed chute parasut dan drill untuk meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Persisa C semarang U-14

Dari hasil penelusuran literature pada Tabel 1.1, dapat disimpulkan bahwa unsur *state of the art* dari penelitian yang ditulis kembangkan yaitu : keterbaruan tipe I (*invention*) yaitu model *Bounding exercise* lari 60 Meter pada siswa SMA. Kebaruan tipe II (*improvement*) yaitu melakukan inovasi dengan mengembangkan media/alat latihan lari 60 meter berbasis *Water Vest*. Yaitu berupa produk alat latihan yang digunakan untuk latihan yang digunakan rompi air. Sehingga pengguna dalam hal ini adalah siswa dalam melakukan latihan secara maksimal dan terprogram dan terukur dan tepat dengan alat *water vest* yang digunakan. Pada saat siswa melakukan latihan siswa harus benar benar melakukannya dengan baik, pelatih lakukan pengamatan dan benar-benar harus dilihat dan menganalisis gerakan yang dilakukan. Pengembang model latihan *bounding exercise* berbasis *water vest* untuk siswa pemula yang dapat memberikan gerakan gerakan yang lebih maksimal.