

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk diantaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani (purnomo E,2017). Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti kontes. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Atletik sudah sangat populer dikalangan pelajar dan masyarakat di Indonesia mulai dari siswa Sekolah Dasar Negeri/Swasta (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai ke jenjang mahasiswa yang berada di perguruan tinggi.

Atletik biasanya diperlombakan mulai dari tingkat daerah sampai internasional, ada berbagai nomor yang diperlombakan dalam event-event atletik mulai dari nomor lari, lompat, lempar, dan jalan cepat. Pada nomor lari dapat dibagi dalam nomor nomor perlombaan yang didalamnya ada nomor lari jarak pendek (60m, 100m, 200m, dan 400m), ada pun lari gawang (110m X 10 gawang dan 400m X10

gawang), dan lari estafet (4 X 100m dan 4 X 400m), lari jarak menengah (800m, 1.500m, dan 3.000m), lari halang rintang (3.000m), dan lari jarak jauh (5.000m-10.000m), dan lari marathon (40.000m +). Kemudian pada nomor lompat terdapat empat nomor yang diperlombakan yaitu lompat jauh, lompat jangkit, loncat tinggi, dan lompat tinggi galah. Ada pun nomor lempar yang dibagi menjadi beberapa nomor perlombaan yaitu lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil. Dan ada juga jalan cepat dengan jarak (10.000m-20.000m). Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang terdiri dari jarak lari 60m sampai 400m ditambah dengan nomor lari gawang (Dikdik Zafar Sidik, 2017).

Tujuan dasar dalam semua nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan (Dikdik Zafar Sidik, 2014). Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan lari dengan usaha semaksimal mungkin atau dengan secepat-cepatnya dengan jarak yang sudah ditentukan. Atlet dengan kecepatan yang sudah mumpuni atau kecepatannya bersifat genetik (*herediter* atau keturunan) untuk lari jarak pendek (*sprint*) akan sangat diuntungkan dengan kemampuan tersebut. Namun, bila tidak diimbangi dengan latihan komponen lain akan sangat merugikan. Atlet lari jarak pendek (*sprint*) mulai meningkatkan kecepatan maksimalnya pada saat bertolak pada balok *start* sampai *finish*. Kadang kala atlet tidak dapat mencapai kecepatan maksimalnya karena salah satu faktornya adalah kurangnya *power* (daya ledak) pada otot tungkai.

Power (daya ledak) sangat dibutuhkan oleh semua cabang olahraga yang karakteristik gerakannya harus kuat dan cepat. Terkhusus dalam lari jarak pendek

(*sprint*) intervensi dari *power* sangatlah besar, karena dari *power* akan terlihat seberapa jauh langkah yang didapat ketika berlari, seberapa cepat *frekuensi* langkah ketika berlari, serta seberapa kuat dan cepat tungkai dalam menopang dan mengatasi kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat.

Menurut Nossek (1982) yang dikutip oleh Supriyanto (2018) bahwa “*Power* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi otot”. Hal serupa juga dinyatakan oleh Harsono (2018) bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, *power* sangat diperlukan pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) karena akan memberikan pengaruh/hasil secara signifikan ketika atlet sudah berlatih komponen *power*. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik, terutama pada nomor lari *sprint*, lompat jauh, dan lompat tinggi. Kemampuan ini memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan eksplosif yang efisien dan efektif.

Dalam sistem keolahragaan nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga atletik di Indonesia berada di bawah naungan organisasi resmi bernama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), yang merupakan induk organisasi cabang olahraga atletik tingkat nasional. PASI secara resmi berdiri pada tahun 1950 dan berafiliasi langsung dengan *World Athletics*, serta menjadi bagian dari keanggotaan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Sebagai bentuk desentralisasi organisasi dan untuk memperkuat pembinaan atlet di tingkat regional, PASI membentuk kepengurusan di setiap provinsi melalui Pengurus Provinsi (Pengprov

PASI). Pengprov inilah yang kemudian membawahi dan membina Pengurus Cabang (Pengcab PASI) di tingkat kabupaten/kota.

Salah satu yang terlibat menjadi bagian integral dari struktur tersebut adalah Pengcab PASI Kabupaten Bogor, yang berdiri sebagai kepanjangan tangan dari Pengprov PASI Jawa Barat, dengan mandat untuk melaksanakan program pembinaan, pelatihan, dan pengembangan atlet atletik di wilayah Kabupaten Bogor. Keberadaan Pengcab PASI Kabupaten Bogor bukan hanya sebagai unit administratif, tetapi juga sebagai lembaga teknis yang bertanggung jawab atas peningkatan kualitas atlet lokal menuju jenjang kompetisi yang lebih tinggi, baik di tingkat provinsi, nasional, maupun internasional.

Pada Kejuaraan Nasional Atletik Antar PPLP/PPOP 2024 yang digelar di Stadion Depati Amir, Pangkalpinang, tanggal 4–9 Agustus 2024, kontingen Kabupaten Bogor berhasil mencatatkan prestasi membanggakan dengan meraih medali emas pada nomor estafet 4 × 400 meter. Tim estafet yang terdiri dari Anang Jery, Ramadhan Dwi Kurniawan, Eksa Maylaningtyas, dan Muhammad Ayub menunjukkan kerja sama tim dan konsistensi kecepatan yang solid sepanjang lomba. Namun, dibalik keberhasilan tersebut, terdapat catatan penting yang perlu menjadi perhatian: tidak satu pun medali diraih oleh Kabupaten Bogor pada nomor-nomor *sprint* individu utama, yaitu 100 meter, 200 meter, maupun 400 meter. Ketidakhadiran atlet Bogor di podium *sprint* individu ini mengindikasikan kelemahan pada kemampuan daya ledak (*explosive power*) atlet dalam fase awal dan transisi *sprint*.

Sprint (100 m, 200 m, dan 400 m) sangat bergantung pada komponen daya ledak, khususnya pada fase *start* hingga akselerasi maksimum. Kegagalan meraih medali pada nomor-nomor ini menunjukkan bahwa atlet-atlet Kabupaten Bogor, meskipun memiliki *endurance* dan ritme untuk nomor menengah (seperti dalam estafet 4x400 m), masih tertinggal dalam hal akselerasi cepat dan kekuatan otot eksplosif, terutama pada otot-otot paha depan, betis, dan pinggul.

Faktor lain yang memengaruhi kemungkinan rendahnya prestasi di nomor *sprint* individu antara lain: Pola latihan yang belum spesifik menekankan pada reaksi *start block* dan akselerasi awal. Minimnya porsi latihan *plyometric* yang berorientasi pada pengembangan kecepatan eksplosif. Kurangnya *exposure* ke kejuaraan *sprint* nasional atau regional yang kompetitif. Prestasi emas dalam estafet 4x400 meter menandakan potensi dan daya tahan kecepatan yang dimiliki atlet Kabupaten Bogor. Namun, untuk memperkuat dominasi pada nomor-nomor *sprint* pendek, dibutuhkan reorientasi program latihan ke arah penguatan daya ledak dan kecepatan reaksi dengan latihan *start reaction* dan teknik *drive phase*, penguatan otot eksplosif melalui latihan beban (*power training*). Dengan pembenahan ini, Kabupaten Bogor berpotensi tidak hanya berjaya pada nomor estafet, tetapi juga menguasai podium pada nomor 100 m, 200 m, dan 400 m *sprint* dalam kejuaraan-kejuaraan mendatang.

Latihan *plyometrik*, seperti *Jump Box* dan *Stair Jumping*, dikenal efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Penelitian oleh Yuliansyah (2020) menunjukkan bahwa latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli. Selain itu, latihan *plyometric box* juga

terbukti meningkatkan *power* otot tungkai atlet voli . Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet atletik di Kabupaten Bogor. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan informasi yang lebih spesifik dan aplikatif bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang efektif.

Dari latar belakang yang peneliti sampaikan, hal ini mendorong peneliti untuk mengkaji kemampuan daya ledak atas atlet PASI Kab.Bogor dengan memberikan perbandingan latihan yang lebih baik dan efisien yaitu perbandingan *Jump box* dan *Stair jumping*. Dengan dikajinya dua metode latihan ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet PASI Kab.Bogor dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang diatas agar tidak luasnya masalah yang di teliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu :

1. Atlet yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai secara optimal.
2. Daya ledak otot tungkai merupakan komponen penting dalam menunjang performa atlet atletik, terutama dalam nomor-nomor seperti lari cepat, lompat jauh, dan lompat tinggi.
3. Latihan *Jump Box* dapat meningkatkan *Power* tungkai.
4. Latihan *Stair Jumping* dapat meningkatkan *Power tungkai*.

5. Diperlukan penelitian yang dapat memberikan data empiris mengenai metode latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan *Power* tungkai.
6. Di Kabupaten Bogor, belum ada penelitian yang secara spesifik membandingkan pengaruh latihan *Jump Box* dan latihan *Stair Jumping* terhadap peningkatan *Power* tungkai .

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan latihan *Jump Box* dan *Stair Jumping* terhadap *Power* tungkai pada Atlet *Sprinter* Kab.Bogor.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Jump Box* berpengaruh terhadap *Power* tungkai pada Atlet *Sprinter* Kabupaten Bogor?
2. Apakah latihan *Stair Jumping* berpengaruh terhadap peningkatan *Power tungkai* pada Atlet *Sprinter* Kabupaten Bogor?
3. Apakah Latihan *Stair Jumping* lebih efektif terhadap peningkatan *Power* tungkai pada Atlet *Sprinter* Kab.Bogor?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan, dan perumusan masalah, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik yang berkaitan *Power* tungkai. Menambah literatur mengenai efektivitas latihan pliometrik sederhana seperti *Jump Box* dan *Stair Jumping* sebagai metode peningkatan kemampuan *power* tungkai atlet. Menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang ingin mengevaluasi perbedaan metode latihan spesifik terhadap performa sprint, lompatan, dan kekuatan otot anggota bawah.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada pelatih, guru olahraga, dan atlet tentang alternatif latihan yang efisien dan mudah dilakukan untuk meningkatkan *Power* tungkai. Menjadi acuan dalam menyusun program latihan fisik, khususnya bagi cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan kaki seperti atletik (*sprint* dan lompat), sepak bola, bola voli, dan basket. Membantu institusi pendidikan atau klub olahraga dalam menerapkan program latihan yang hemat biaya dan tidak memerlukan peralatan kompleks, namun tetap efektif dalam meningkatkan performa atlet. Menunjukkan bahwa latihan sederhana seperti *Jump Box* dan *Stair Jumping* , jika dilakukan dengan metode yang tepat, dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam kemampuan otot tungkai.

Intelligentia - Dignitas