

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik merupakan suatu disiplin yang dipertandingkan diberbagai tingkatan, seperti tingkat daerah, regional kabupaten/kota, provinsi, nasional, dan internasional. Atletik memegang peranan penting karena mencakup beragam nomor perlombaan, termasuk : (1) nomor jalan : melibatkan jalan santai dan jalan cepat; (2) nomor lari : menyertakan sprint, estafet, lari gawang, marathon, dan halang rintang; (3) nomor lompat : terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah; dan (4) nomor lempar : melibatkan lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lempar martil. Setiap nomor memiliki karakteristik dan tantangan sendiri, menciptakan keragaman dalam kompetisi atletik. Dengan cakupan yang luas ini, atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang menarik perhatian diberbagai tingkatan kompetisi.

Menurut (Sjahlrioni & Ponanda, 2017), otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Beberapa otot pada tubuh seseorang terhubung dengan suatu rangka otot yang memiliki kemampuan untuk bergerak secara aktif. Ini memungkinkan otot untuk menggerakkan bagian-bagian dari rangka otot tersebut ke posisi tertentu. Otot dapat melakukan kontraksi dengan cepat ketika menerima rangsangan yang tidak biasa dari tubuh, seperti rangsangan arus listrik atau rangsangan mekanis dingin dan sejenisnya.

Daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan minimum (Widiastuti, 2015:16). Pengecutan otot yang tinggi diartikan juga sebagai kemampuan otot yang

kuat dan cepat dalam pengecutan. Menurut (Yulifri & Wahyuri, 2018), daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik, yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor dengan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas (Kurniawan & Mylsidayu, 2015). Sedangkan, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015:125).

Latihan *plyometrics* adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga (Chu & Myer, 2013:19). Prinsip metode pelatihan *plyometrics* adalah bahwa otot selalu mengalami kontraksi, baik saat merenggang maupun saat memendek secara eksplosif. Proses ini melibatkan peregangan langsung pada otot dan tendon, yang kemudian diikuti oleh pemendekan otot-otot tersebut.

Alternate leg bound merupakan salah satu latihan *plyometrics* yang efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan. Latihan ini fokus pada ekstremitas bawah, terlibatnya otot-otot pada kaki, betis, dan paha. Gerakan dilakukan secara berulang-ulang, membantu mengembangkan kekuatan dan daya ledak pada otot-otot tersebut, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan tenaga kaki (daya ledak) dan akselerasi lari adalah latihan dengan langkah melambung (lompat kijang), lompat kelinci, lompat

jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi ke depan dan ke belakang, dan sprint melawan hambatan.

Spartan Athletic Club adalah sebuah klub olahraga, khususnya olahraga atletik, yang dimana anggotanya berisikan mahasiswa-mahasiswi Universitas Jambi, alumni Universitas Jambi, maupun di luar lingkungan Universitas Jambi. Klub ini berdiri sejak tahun 2017 dibawah naungan pembina sekaligus seorang dosen di Universitas Jambi, Bapak Mhd. Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd. Berkat kegigihan dan keseriusan beliau dalam melatih para atlet *Spartan Athletic Club*, telah ada beberapa yang sudah meraih medali emas, perak, maupun perunggu dalam event perlombaan atletik dari *event* lokal Jambi maupun *event* nasional.

Dalam menunjang performa atlet dalam pencapaian prestasi, khususnya dalam *Spartan Athletic Club*, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan agar dapat menghasilkan performa yang baik dalam latihan ataupun perlombaan. Namun dalam kenyataannya di lapangan, para atlet yang termasuk dalam *Spartan Athletic Club* jarang sekali melakukan latihan untuk melatih daya ledak otot tungkai, khususnya latihan *alternate leg bound*. Bentuk latihan tersebut diharapkan akan memacu daya ledak otot tungkai yang dapat digunakan dalam berbagai nomor yang ada dalam atletik. Latihan *alternate leg bound* juga dapat membiasakan para atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang mengarah pada teknik yang ada pada nomor lompat, seperti lompat jauh, lompat jangkit, dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa uraian dan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai *Spartan Athletic Club*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih lemahnya daya ledak otot tungkai para atlet *Spartan Athletic Club*
2. Kurangnya jenis latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar mendapatkan performa latihan ataupun perlombaan yang maksimal.

1.3 Batasan Masalah

Dengan memperhatikan identifikasi masalah di atas, serta mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasar dari latar belakang masalah yang masih umum, maka peneliti merumuskan suatu permasalahan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet *Spartan Athletic Club*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet *Spartan Athletic Club*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik bagi penulis sendiri pada khususnya serta pihak-pihak yang terkait pada umumnya, yang sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dengan diadakan penelitian ini, maka dapat diketahui secara ilmiah adanya pengaruh variasi latihan *alternate leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet *Spartan Athletic Club*.

2. Manfaat Praktis

a. Atlet

Dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan variasi latihan *alternate leg bound*.

b. Pelatih

Sebagai bahan evaluasi untuk program latihan untuk melatih daya ledak otot tungkai para atlet.

c. Peneliti

Merupakan pengalaman bagi peneliti untuk menambah wawasan tentang cara melatih daya ledak otot tungkai dan untuk menghasilkan suatu karya tulis yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.