

Perbedaan pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan lari

(Studi eksperimen metode latihan lari cepat Akselerasi dan Repetisi pada siswa putra kelas 2 SMP Negeri 4 Pringsewu Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun Pelajaran 2008 / 2009)

Disusun oleh :

Rihandoyo

A. 120907011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet-atlet juara yang mampu memperoleh prestasi tertinggi dalam dunia olahraga, hanyalah mereka yang memiliki potensi fisik yang prima. Selain itu ia harus menguasai teknik dan taktik permainan yang sempurna, memiliki karakteristik psikologis dan moral yang terpuji, secara fisik dan mental cocok untuk suatu cabang olahraga, mempunyai disiplin, dedikasi, ketekunan berlatih, serta telah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Prestasi tertinggi yang dicapai pada suatu cabang olahraga sebenarnya merupakan hasil perpaduan dari berbagai aspek usaha yang turut mendukung terwujudnya prestasi tersebut, selain itu dibutuhkan juga latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Latihan intensif yang dimaksudkan disini adalah latihan dengan beban kerja yang secara bertahap meningkat, sedangkan latihan yang terprogram dengan baik adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya

sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya, waktu yang tersedia cukup, pembagian waktunya jelas, serta menggunakan strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan. Selain itu, untuk mencapai suatu prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama.

Banyak hal yang harus dipertimbangkan sebelum seorang pelatih atau pembina olahraga menentukan metode latihan yang tepat untuk suatu cabang olahraga yang dilatihkan, agar tidak menimbulkan kelelahan dan kejenuhan pada atletnya ketika program latihan itu dilaksanakan. Dengan demikian seorang pelatih atau pembina olahraga dalam proses melatih suatu cabang olahraga harus menggunakan berbagai alternatif metode latihan yang sesuai dan tepat serta disesuaikan dengan tingkatan usia atlet yang dibinanya.

Lari merupakan aktivitas fisik manusia yang termasuk dalam keterampilan gerak lokomotor, pada hampir semua cabang olahraga terdapat aktivitas lari didalam kegiatannya, aktivitas lari ini biasanya digunakan untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan, bertahan dari serangan regu lawan, menghindari atau mengecoh lawan. Selain itu aktivitas lari ini juga digunakan untuk meningkatkan daya tahan (*endurance*) tubuh pada seorang atlet, baik daya tahan anaerobik maupun aerobik. Daya tahan anaerobik dan aerobik ini merupakan salah satu unsur yang dibutuhkan ketika seorang pelatih atau pembina olahraga ingin meningkatkan prestasi atletnya pada suatu cabang olahraga.

Lari cepat adalah serangkaian tolakan, melayang dan pendaratan yang dilakukan secara otomatis yang komponen dasarnya adalah kecepatan dan power otot tungkai. Meningkatnya kecepatan dan power otot tungkai akan menyebabkan

koordinasi kerja neuromuskuler menjadi lebih baik, sehingga peningkatan frekuensi langkah dalam segi waktu yang disebabkan oleh meningkatnya kecepatan dan peningkatan panjang langkah dalam segi ruang yang disebabkan oleh meningkatnya power otot tungkai akan menghasilkan kecepatan lari. Lari cepat pada hakekatnya merupakan penampilan power (perpaduan kekuatan dan kecepatan). Keadaan power dalam hal ini sangat tergantung dari kemampuan seorang atlet untuk memperhitungkan dan membina kondisi fisiknya dengan cara yang kuat dan cepat melalui gerakan pergantian tungkainya. Kecepatan merupakan faktor-faktor atau komponen bio-motorik yang diperlukan pada lari cepat, selain unsur-unsur : kekuatan, power, kelentukan, dan daya tahan.

Kecepatan adalah faktor yang paling penting dan paling berat dalam proses melatih dan latihannya dari berbagai faktor-faktor atau komponen bio-motorik yang diperlukan pada lari cepat tersebut, Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nossek (1982 : 63), yang menyatakan bahwa kemungkinan meningkatnya kekuatan dan daya tahan melalui latihan yang dispesialisasi sangat tinggi, sampai 100 %. Sebaliknya peningkatan kecepatan sangat terbatas, misalnya peningkatan kecepatan lari cepat hanya 20-30 %.

Kecepatan dalam lari cepat merupakan fungsi dari bentuk secara biomekanika, yaitu: mempertahankan kecepatan maksimal, meningkatkan kecepatan akselerasi dan peningkatan baik panjang langkah maupun frekuensi langkah. Jika seorang pelatih ingin meningkatkan kecepatan lari seorang atlet maka faktor kecepatan dan power (kecepatan x kekuatan) adalah faktor-faktor kondisi fisik yang

harus diperhatikan paling utama pada program latihannya selain komponen biomotorik lainnya.

Frekuensi langkah dan panjang langkah menentukan kecepatan lari seorang, hal ini merupakan peran dari power otot tungkai seseorang. Power otot tungkai yang dimaksudkan disini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai tidak hanya dibutuhkan atau berperan dalam lari cepat saja, tetapi pada hampir semua cabang olahraga, terutama untuk gerakan lari, melompat, meloncat, menendang dan gerakan-gerakan lain yang melibatkan kerja otot tungkai yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Power otot tungkai yang dimiliki seseorang akan menentukan frekuensi langkah (*stride rate*) dan panjang langkah (*stride length*) pada saat berlari sehingga akan sangat berpengaruh terhadap kecepatan larinya.

Latihan yang intensif dan terprogram secara baik diperlukan dalam upaya meningkatkan kecepatan lari seseorang. Selain itu diperlukan adanya suatu metode latihan atau strategi pendekatan latihan yang bersifat khusus, yakni : khusus terhadap sistem energi yang digunakan, khusus terhadap kelompok otot yang dilatih, khusus terhadap pola gerak yang sesuai dengan keterampilan gerak lari cepat. Ada beberapa bentuk atau metode latihan yang sudah baku untuk meningkatkan kecepatan lari, baik untuk latihan asiklis maupun siklis yang dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kecepatan lari. Metode-metode latihan tersebut dapat dikemukakan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Metode latihan yang tergolong asiklis antara lain :

- a) Latihan sirkuit berbeban (*weight training circuit*).
 - b) Latihan berbeban (*weight training*).
2. Metode latihan yang tergolong siklis antara lain :
- a) Latihan lari turun bukit atau tanjakan (*downhill or ramp running*).
 - b) Latihan lari naik bukit (*uphill running*).
 - c) Latihan lari cepat dengan treadmill (*treadmill sprinting*).
 - d) Latihan interval (*interval training*)
 - e) Latihan lari cepat (*sprint training*) yang meliputi :
 - (1) Lari cepat akselerasi (*acceleration sprint*).
 - (2) Lari cepat hollow (*hollow sprint*).
 - (3) Lari cepat repetisi (*repetition of sprint*)
3. Metode latihan yang tergolong kombinasi asiklis antara lain :
- a) Latihan sirkuit pliometrik (*plyometric circuit*).
 - b) Latihan-latihan pliometrik (*plyometric training*)

Berdasarkan berbagai pertimbangan yang melatarbelakangi permasalahan ini, maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berkaitan dengan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari. Dari berbagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari tersebut sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, peneliti tertarik pada dua metode latihan lari cepat yaitu metode latihan lari cepat akselerasi dan latihan lari cepat repetisi. Alasan pemilihan kedua metode latihan lari cepat tersebut karena kedua metode tersebut sama-sama biasa digunakan dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan otot, walaupun karakteristik kedua metode latihan lari cepat tersebut agak berbeda. Pada metode latihan lari cepat

akselerasi kecepatan lari ditambah secara bertahap dari lari lambat (*joging*), langkah cepat (*striding*), kemudian lari cepat (*sprinting*), sedangkan pada metode latihan lari cepat repetisi kecepatan maksimal dimulai sejak dari awal lari sampai finis.

Selain pada kedua metode latihan lari cepat tersebut, penelitian ini juga dikenakan pada subyek penelitian yang memiliki power otot tungkai tinggi dan subyek yang memiliki power otot tungkai rendah. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui tingkat perbedaan pengaruh di antara kedua metode tersebut pada subyek yang memiliki power otot tungkai berbeda. Karena power otot tungkai juga merupakan faktor utama yang menentukan kecepatan lari seseorang.

Metode-metode latihan lari cepat yang digunakan pada penelitian ini adalah metode latihan lari cepat akselerasi dan metode latihan lari cepat repetisi untuk mengembangkan kecepatan lari pada anak masa adolesensi, karena pada masa ini merupakan saat peningkatan penampilan gerak, seperti lari cepat, lari jarak jauh, lompat tinggi dan sebagainya (Sugiyanto, 2003 : 5.16). dengan harapan peneliti dapat mengetahui metode mana yang paling tepat untuk mengembangkan kecepatan lari pada anak-anak di usia tersebut. Untuk selanjutnya dalam penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh, dengan mengambil judul penelitian ” Perbedaan pengaruh Metode latihan dan Power otot tungkai terhadap peningkatan Kecepatan lari ” (*Studi eksperimen metode latihan lari cepat akselerasi dan repetisi terhadap siswa putra kelas 2 SMP Negeri 4 Pringsewu Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun Pelajaran 2008/2009*) ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, muncul sejumlah pertanyaan atau permasalahan yang perlu diidentifikasi antara lain sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
2. Metode latihan lari cepat Akselerasi dan Repetisi yang diterapkan akan meningkatkan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
3. Bentuk latihan lari cepat Akselerasi dan Repetisi mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
4. Power otot tungkai dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
5. Penerapan metode latihan dan power otot tungkai berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas, sehingga tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka yang dibahas dalam penelitian ini hanya metode latihan lari cepat akselerasi dan repetisi serta power otot tungkai. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini terbatas pada :

1. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.

2. Tinggi rendahnya power otot tungkai dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
3. Perbedaan pengaruh metode latihan dan tinggi rendahnya power otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.

D. Perumusan Masalah

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

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan lari cepat Akselerasi dan latihan lari cepat Repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP ?
2. Adakah perbedaan hasil peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP antara yang memiliki power otot tungkai tinggi dan rendah ?
3. Adakah interaksi antara metode latihan dengan power otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara latihan lari cepat Akselerasi dan latihan lari cepat Repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
2. Perbedaan hasil peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP antara yang memiliki power otot tungkai tinggi dan rendah.
3. Interaksi antara metode latihan dengan power otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Dapat memberikan dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, pelatih cabang olahraga dan bagi peneliti sendiri tentang pentingnya memilih dan menggunakan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
2. Dapat memberikan dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, pelatih cabang olahraga dan bagi peneliti sendiri tentang pengaruh metode latihan lari cepat Akselerasi dan lari cepat Repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.
3. Memberi sumbangan pengetahuan sebagai bahan pertimbangan, tentang pentingnya memperhatikan faktor power otot tungkai, di dalam upaya meningkatkan kecepatan lari siswa putra kelas 2 SMP.