

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk menghasilkan kekebalan tubuh juga bekerja keras untuk melindungi tubuh dari penyakit stres. Menurut (Amrullah & Widodo, 2017) olahraga adalah proses sistematis yang terdiri dari beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan dan membina potensi jasmaniah serta rohaniyah. Olahraga juga memiliki ideologi utuh dan berkualitas untuk mengembangkan prestasi manusia dalam bentuk permainan dan pertandingan yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Atletik adalah sebuah cabang olahraga yang melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik, seperti lari, melompat, dan melempar. Ini adalah salah satu cabang olahraga yang paling umum dan terdiri dari berbagai disiplin, termasuk lari cepat (*sprint*), lari jarak jauh, lompat tinggi, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, dan banyak lainnya. Atletik dapat dilakukan secara individu atau sebagai bagian dari tim, tergantung pada jenis acara yang dilombakan. Tujuan utama dari atletik adalah untuk mengukur dan meningkatkan kecepatan, kekuatan, ketangkasan, dan daya tahan fisik atlet, serta untuk menentukan siapa yang terbaik dalam berbagai disiplin dalam latihan maupun perlombaan (Sungkawa dkk, 2020).

Atletik yang sangat terkenal adalah atletik cabang lari. Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai *sprint* (lari jarak pendek). Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*) meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter (Putra et al., 2020).

PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) Mandailing Natal adalah salah satu klub atletik di Mandailing yang bertempat di Stadion H. Adam Malik, Sarak Matua, Kec. Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara 22976, yang memiliki banyak berbagai prestasi atlet, cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, mulai dari kejuaraan antar *club*, kabupaten, kota, nasional, hingga ke ajang internasional. Lari 200 meter merupakan salah satu nomor lari yang dilatih dan dibina oleh Bapak Parlin Hasibuan S.Pd yang memiliki lisensi sebagai pelatih fisik level 1 nasional. Salah satu nomor lari yang dilatih bapak tersebut lari 200 meter. Jumlah atlet yang dilatih berjumlah 17 atlet dan rata-rata usia mulai dari umur 18-24 tahun.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat latihan ada masalah yang dihadapi oleh para atlet lari 200 meter PASI dinomor lari *sprint* 200m yaitu kurangnya latihan kecepatan sehingga mempengaruhi atlet tidak mencapai target waktu yang ditentukan dalam kegiatan dan kurangnya metode latihan yang diberikan sehingga mengakibatkan atlet PASI kurang berstamina pada saat kegiatan atletik lari *sprint* 200m serta pada saat menjelang *finish*, kekuatan dan kecepatan atlet menjadi berkurang. Untuk mencapai hasil lari terbaik, kegiatan

circuit training dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan meningkatkan *power* otot tungkai.

Kemudian peneliti melakukan observasi pada saat latihan pada atlet lari 200 meter PASI Mandailing Natal peneliti menemukan beberapa masalah yang terjadi sehingga menurunnya prestasi lari 200 meter pada atlet yaitu kurangnya kekuatan dan kecepatan atlet saat *start* dan saat melakukan lari 200 meter pada jarak 60 meter terakhir saat memasuki garis *finish* dan tingkat daya tahan pada atlet sangat kurang untuk bisa meningkatkan prestasinya, sehingga atlet tidak mendapatkan *limit* waktu yang baik.

Dari masalah yang dilakukan pada saat observasi peneliti melakukan tes pendahuluan pada Sabtu, 6 Januari 2024 untuk menguatkan penjelasan. Dari hasil tes pendahuluan yang dilakukan tidak ada atlet yang mendapatkan kategori sangat baik, yang mana persentase hasil tes awal *standing broad jump* atlet Putra 200 meter PASI Kabupaten Mandailing Natal yaitu : kategori kurang 33,3%, buruk 66,7%, dan persentase hasil tes lari 200 meter yaitu : kategori sedang 16, 7%, dan kategori kurang 83,3%.

Untuk mencapai hasil lari yang maksimal, seorang atlet lari 200 meter maka harus memiliki komponen fisik yang baik khususnya kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai serta kecepatan reaksi pada saat *start*. Kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa di pisahkan untuk mencapai hasil yang maksimal. Artinya, bahwa komponen fisik tersebut harus dilatih secara bersamaan, akan tetapi perlu juga di prioritaskan latihan tertentu yang dapat di sesuaikan dengan kebutuhan atlet. Dalam nomor lari 200 meter komponen fisik yang paling utama adalah kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai.

Sehingga pelari sprint harus dicari atlet yang sebagian besar memiliki otot putih atau *fast twitch*, karena seorang pelari *sprint*, selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, *power* otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelenturan (*flexibility*) dan daya tahan aerobik, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari sprint 200 m, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi

Untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan pada atletik lari 200 m, *circuit training* merupakan bentuk latihan yang cocok untuk mengatasi permasalahan ini, karena *circuit training* merupakan memasukkan latihan dengan banyak pos sebagai salah satu latihan yang dapat meningkatkan komponen-komponen kecepatan dan meningkatkan *power* otot tungkai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bahagia, 2012) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara program latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan, kelincahan, dan *power* otot tungkai pada atlet.

Dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya peningkatan *power* otot dan kecepatan lari, tentu harus memiliki teknik yang sempurna serta didukung dengan fisik yang prima. Pencapaian prestasi pada awalnya harus memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan melakukan awalan, *power* pada saat melakukan lari dan memiliki fisik baik, akan sangat membantu dalam penguasaan teknik-teknik pada kecepatan lari itu sendiri.

Kemudian peneliti berkesimpulan perlunya diberikan latihan yang mengarah pada kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari, salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan otot tungkai adalah *circuit training* sebagai metode

latihan yang diharapkan mampu meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil kecepatan lari pada atlet lari 200 meter.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul **Pengaruh *Circuit Training* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Dan Lari 200 Meter Atlet Putra PASI Mandailing Natal Tahun 2024.**

1.2. Identifikasi Masalah

1. Menurunnya prestasi lari 200 meter pada atlet yaitu kurangnya kecepatan atlet saat melakukan lari 200 meter pada jarak 60 meter terakhir saat memasuki garis *finish*.
2. Menurunnya tingkat *power* otot tungkai pada atlet sangat kurang untuk bisa meningkatkan prestasinya, sehingga atlet tidak mendapatkan *limit* waktu yang baik.

1.3. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan penulis maka pada penelitian ini perlu adanya batasan-batasan masalah yang jelas. Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang latihan *circuit training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lari 200 meter atlet putra PASI Kabupaten Mandailing Natal.

1.4. Rumusan Masalah

Apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 200 meter atlet putra PASI Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar latihan *circuit training* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 200 meter atlet putra PASI Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pihak lain. Adapun kegunaan yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan tentang peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 200 meter.
- b. Bisa menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 200 meter.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi para pelatih dapat digunakan sebagai acuan dalam memilih program latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan.
- b. Dapat mengetahui manfaat dari program latihan variasi latihan *circuit training* untuk peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan.
- c. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan yang lebih konkrit dari bentuk variasi *circuit training* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari 200 meter.