

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa komponen kondisi fisik. Komponen fisik merupakan salah satu nilai yang langsung dapat diperoleh ketika olahraga secara teratur. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran fisik, sehingga tubuh akan mampu menghadapi beban kerja secara efektif. Hal ini merupakan manifestasi dari penyesuaian faal tubuh terhadap peningkatan beban kerja fisik. Latihan fisik diartikan sebagai suatu kegiatan menurut cara dan aturan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan fisik manusia seperti : daya tahan, kekuatan, kecepatan, keterampilan dan lain sebagainya.

Latihan beban biasanya untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot perut, otot lengan dan otot tungkai. Latihan beban pada prinsipnya mempunyai tujuan untuk memberi kemudahan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai harus melalui metode latihan beban yang sesuai. Metode latihan beban antara lain adalah metode latihan beban dengan peningkatan secara *linear* dan *non-linear*. Dengan metode latihan beban dengan peningkatan secara *linear*, beban latihan ditingkatkan secara bertahap dan meningkat secara terus menerus. Peningkatan latihan secara teratur dan semakin bertambah beban yang Latihan sebagai salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran fisik. Salah satu latihan fisik yang sering dilakukan adalah latihan kekuatan menggunakan beban (*weight training*). Latihan beban merupakan latihan dengan menggunakan suatu beban untuk meningkatkan kekuatan terutama kekuatan otot. Jenis dari latihan beban memiliki manfaat yang berbeda pada jenis otot yang akan dilatih. diangkat. Sedangkan dengan latihan beban dengan peningkatan secara *non-linear*, latihan secara bertahap dengan adanya peningkatan dan penurunan beban yang diangkat. Dari metode latihan beban tersebut masing-masing memiliki efektifitas yang berbeda terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

Sebagai orang coba dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas x sma Negeri 1 Tapa. Pada umumnya siswa putra kelas x sma 1 tapa berada pada usia 15-16 tahun. Pada usia ini, otot tungkai masih dalam tahap berkembang kearah kekuatan maksimal otot tungkai. Sedangkan pada siswa putra kelas x Sma Negeri 1 Tapa belum diketahui cara meningkatkan kekuatan otot tungkai secara efektif. Kekuatan otot tungkai yang belum terlatih dengan baik, sulit untuk berkembang kekuatan maksimalnya.

Dengan kekuatan otot tungkai yang terlatih, siswa dapat memaksimalkan gerak dengan kekuatan otot tungkai, antara lain melompat, meloncat, berlari, berenang dan sebagainya. Gerak tersebut terdapat pada berbagai cabang olahraga seperti atletik, olahraga permainan, olahraga air, dan sebagainya. Sehingga siswa yang mempunyai bakat, kemampuan dan kemauan dari salah satu cabang olahraga tersebut dapat dikembangkan lebih lanjut ke tahap yang lebih tinggi melalui latihan-latihan khusus. Dari uraian di atas salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan cara memberikan latihan berbeban linear dan latihan beerbeban non linear untuk membentuk kekutan otot tunggai.berdasarkan uraian yang ada maka penulis tertarik mengadakan penelitian sebagai berikut : *Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Meningkat Secara Linear dan Meningkat Secara Non Linear Terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa.*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini yakni (1) pengukuran kekuatan otot tungkai pada siswa putera SMA Negeri 1 Tapa belum pernah dilakukan; (2) belum adanya pemberian pelatihan berbeban dengan beban meningkat secara linear dan pelatihan berbeban dengan beban meningkat secara non linear karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kekutan otot tunggai pada siswa putra Sma Negeri 1 Tapa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan berbeban dengan beban meningkat secara linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa?
2. Apakah ada pengaruh latihan berbeban dengan beban meningkat secara non-linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan berbeban dengan beban meningkat secara linear dan non linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan berbeban dengan beban meningkat secara linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa.
2. Mengetahui pengaruh latihan berbeban dengan beban meningkat secara non linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara berbeban meningkat secara linear dan non linear terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa Kelas X Putera SMA Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru pendidikan jasmani Sma negeri 1 tapa dalam menerapkan metode latihan yang tepat dan sesuai dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa putera sma negri 1 Tapa.

-
2. Dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan berbeban yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan kekutan otot tungkai.