BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada zaman sekarang olahraga menjadi suatu aktifitas yang sangat disukai, baik di tingkat Daerah, Kota ataupun Nasional. Bisa kita perhatikan di Tasikmalaya olahraga sangat diminati berbagai kalangan, baik laki-laki ataupun perempuan, dari usia anak-anak, remaja, dewasa, sampai yang lanjut usia sangat menyukai aktifitas berolahraga karena mereka sadar betapa pentingnya manfaat olahraga untuk dirinya sendiri. Olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan tujuannya, baik untuk tujuan rekreasi, kesehatan, pendidikan, maupun olahraga yang dilakukan untuk prestasi. Mulya dan Agustriyani (2017) berpendapat “Olahraga bisa digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga definisi yang tegas mengenai olahraga itu apa belum ada kesatuan pendapat sehingga olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks dan unik”(hlm.17). Sedangkan menurut Badriah (2013) :

Olahraga dapat diklasifikasikan jadi beberapa macam, yaitu: Olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga untuk mencapai tujuan kepuasan batiniah para pelakunya)(hlm.25).

Dalam olahraga prestasi, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Sedangkan program latihan kondisi fisik yang dijalankan seorang atlet harus secara baik dan sistematis, menurut Harsono (2018) “Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”(hlm.3).

Hampir diseluruh cabang olahraga kondisi fisik menjadi unsur yang sangat penting, oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu dilakukan secara maksimal dan

terprogram sehingga tingkat kemampuan atlet menjadi lebih baik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet salah satunya adalah daya ledak otot (*power*). *Power* merupakan salah satu komponen penting dalam kondisi fisik, khususnya untuk seorang atlet karena salah satu penunjang keberhasilan dalam mencapai prestasi yaitu memiliki daya ledak otot (*power*) yang baik. Menurut Setijono, dkk. (dalam Dewi, dkk. 2018) berpendapat “Ada 10 komponen kondisi fisik yang berperan penting untuk menunjang prestasi atlet diantaranya kecepatan, *power*, kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”(hlm.2).

Power menurut Harsono (2018) yaitu “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.99). Sedangkan menurut Badriah (2013) “Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”(hlm.36). Dari pembahasan mengenai kondisi fisik, di dalam latihan daya ledak otot (*power*) sangat diperlukan sekali penerapan dua prinsip latihan yaitu kecepatan dan kekuatan, apabila kedua prinsip latihan ini dilakukan dengan baik maka seorang atlet akan mudah untuk meningkatkan kekuatan daya ledak ototnya dan bisa menjadi modal satu langkah lebih dekat mencapai prestasi.

Daya ledak otot (*power*) hampir dibutuhkan disemua cabang olahraga, menurut Harsono (2018) “*Power* penting untuk cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet menolak dengan kaki, seperti nomor nomor dalam atletik, *start*, *sprint*, voli, tenis, bulu tangkis (*smash*)”(hlm.99). Sedangkan menurut Badriah (2013) “Daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket dan olahraga permainan yang lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat”(hlm.36).

Maka dari itu seorang atlet yang ingin mencapai prestasi harus melatih kekuatan daya ledak ototnya. Salah satunya adalah meningkatkan daya ledak otot (*power*) tungkai, seorang atlet apabila mempunyai kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkat kemampuannya dalam menguasai gerakan-gerakan yang khususnya lebih mengerahkan penggunaan *power* otot tungkai

seperti halnya dalam cabang olahraga futsal. Di dalam cabang olahraga futsal yang membutuhkan daya ledak otot (*power*) diantaranya adalah *jump head*, dalam melakukan teknik tersebut dibutuhkan sekali kemampuan daya ledak otot (*power*) tungkai yang baik, agar menghasilkan suatu loncatan yang tinggi didalam melakukan *jump head* baik untuk mencetak gol, ataupun perebutan bola di udara. Selain itu di dalam permainan futsal teknik yang memerlukan *power* yaitu *shooting*. Tapi dalam penelitian ini, penulis lebih terfokus untuk meneliti latihan yang berpengaruh terhadap loncatan.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi, masih kurang memiliki daya ledak otot (*power*) yang baik. Terlihat pada saat pertandingan melawan Universitas Padjajaran. Pertama, atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi seringkali kalah dalam melakukan perebutan bola di udara atau ketika duel loncatan. Kedua, penulis menginginkan penelitian tentang latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang dilakukan di cabang olahraga futsal.

Power adalah suatu komponen yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Dalam peningkatan *power* seorang atlet, pelatih harus mampu menciptakan latihan-latihan yang mengandung unsur gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Badriah (2013) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”(hlm.36). Maka dari itu *power* merupakan komponen yang harus dikuasai seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, mengembangkan teknik dan memantapkan mental atlet.

Dari uraian diatas perlu sekali peningkatan bentuk latihan *power*, Ferdiana, dkk.. (2019) berpendapat “Latihan *plyometric* dapat meningkatkan kelincahan dan *power*”(hlm.20). Adapun bentuk-bentuk latihan *power* menurut Kusnadi dan Hartadji (2015) yaitu “Latihan beban dan *plyometric*”(hlm.42). Maka dari itu penulis mencoba meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* menurut Harsono (2018) “Latihan untuk mengembangkan *power* maksimal dengan cara meregangkan terlebih dahulu otot-otot tersebut

(kontraksi eksentrik) sebelum memendekannya secara eksplosif (kontraksi konsentrik)”(hlm.195).

Beberapa bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* menurut Ferdiana, dkk. (2019) “Latihan *countermovement jump* dan *deep jump* merupakan dua jenis latihan *plyometric*”(hlm.20). Adapun beberapa latihan *plyometric* yang dikemukakan Harsono (2018) yaitu :

1. Lompat kodok (*frog leaps*)
2. Jingkat (*hopping*)
3. *Bounding strides*
4. *Bounding drives*
5. Lompatan dari ketinggian (*depth jumps*)(hlm.175).

Dari macam-macam bentuk latihan *plyometric* yang dikemukakan oleh Nanang Kusnadi, Rd. Herdi Hartadji, Harsono, dan Irma Ferdiana beserta timnya, bentuk latihan *plyometric* yang penulis ambil untuk dikaji dalam penelitian kali ini adalah *countermovement jump* dan *split jump*. Cara melakukan gerakan *countermovement jump* menurut Hong-Wen (dalam Ferdiana, dkk. 2019) yaitu :

Pemanasan terlebih dahulu, lakukan di tempat yang datar, awalan untuk melakukan dengan lutut ditekuk, kemudian dengan secara *explosive* tungkai melakukan gerakan melompat ke atas semaksimal mungkin saat mendarat kembali kegerakan seperti awal lagi, lakukan gerakan tersebut semaksimal mungkin.(hal.22).

Sedangkan *split jump* menurut Yuwono, dkk. (2015) yaitu :

Latihan yang dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus, salah satu kaki dimajukan ke depan, kaki yang berada di depan ditekuk 90° selanjutnya melompat ke atas setinggi mungkin kemudian mendarat dengan posisi yang sama seperti semula dengan kaki terdepan di tekuk sampai pada posisi setinggi lutut, sehingga pangkal paha sejajar dengan lutut ulangi gerakan tersebut seketika setelah mendarat(hlm.41).

Kedua latihan di atas mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai, namun pelaksanaannya saja yang berbeda. Oleh sebab itu, penulis mencoba membandingkan latihan tersebut dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Perbandingan pengaruh latihan *countermovement jump* dengan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai (eksperimen pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi)”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan *countermovement jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi?
2. Apakah latihan *split jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *countermovement jump* dengan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi?

1.3. Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai dukungan berupa bentuk latihan *plyometric countermovement jump* dengan *split jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.
2. Latihan, menurut Sidik, dkk. (2019) “Proses aktifitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan”(hlm.20). Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai salah satu bentuk latihan sebagai jembatan mencapai sesuatu yang tadinya tidak bisa menjadi bisa.
3. *Power*, menurut Harsono (2018) “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.99). *Power* dalam

penelitian ini diartikan sebagai sesuatu yang digunakan untuk mencapai gerakan yang sangat cepat.

4. *Countermovement jump* menurut Hong-Wen (dalam Ferdiana, dkk. 2019) yaitu “Latihan yang dilakukan dengan cara, pemanasan terlebih dahulu, Lakukan di tempat yang datar dan landai, Awalan untuk adalah lutut ditekuk, Kemudian tungkai secara *explosive* melakukan gerakan meloncat ke atas maksimal mungkin, Saat mendarat kaki bersiap melakukan seperti awal lagi, Lakukan gerakan tersebut semaksimal mungkin”(hlm.22).

Latihan *countermovement jump* pada penelitian ini diartikan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet futsal putra UKM Universitas Siliwangi.

5. *Split jump* menurut Yuwono, dkk. (2015) yaitu “Latihan yang dilakukan dengan cara berdiri tegak lurus, salah satu kaki dimajukan ke depan, kaki yang berada di depan ditekuk 90° selanjutnya melompat ke atas setinggi mungkin kemudian mendarat dengan posisi yang sama seperti semula dengan kaki terdepan di tekuk sampai pada posisi setinggi lutut, sehingga pangkal paha sejajar dengan lutut ulangi gerakan tersebut seketika setelah mendarat”(hlm.41).

Split Jump dalam penelitian kali ini diartikan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet futsal putra UKM Universitas Siliwangi.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *countermovement jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.

3. Untuk mengetahui latihan manakah yang paling berpengaruh antara *countermovement jump* dengan *split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet futsal putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi.

1.5. Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

1. Secara teoritis dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.
2. Sebagai salah satu pertimbangan untuk para pelatih dalam memilih bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Adapun atlet yang seringkali berlatih secara individu, dengan pengetahuan atau bentuk latihan ini akan menghasilkan manfaat untuk meningkatkan kemampuan dirinya sendiri.