

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang cukup pesat, baik di tingkat internasional pada umumnya ataupun di tingkat nasional pada khususnya. Salah satu contoh dapat kita perhatikan perkembangan di negara kita, Indonesia mulai dari anak-anak, dewasa tua turut ambil bagian dalam kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat pedesaan. Hal ini terjadi karena masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi. Dengan melihat perkembangan olahraga yang semakin pesat, pemerintah terus menerus mengadakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Pembinaan prestasi dalam olahraga menuntut suatu usaha yang optimal dari pelakunya, baik yang bersifat peningkatan aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental bermainnya. Prestasi tidak akan datang dengan sendirinya, namun dapat dicapai melalui latihan fisik, teknik, taktik, dan mental secara sistematis dan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Dengan penguasaan teknik yang sempurna, ditunjang kondisi fisik yang prima, serta kemampuan untuk menampilkannya dengan taktik yang bervariasi dan didukung oleh semangat juang yang tinggi, niscaya akan memperoleh prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Sajoto (2005:10), bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Setijono, dkk., (2001:46) adalah “Kecepatan, *power*, kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, kecepatan reaksi”.

Dengan demikian kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen

tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Setijono, dkk., (2001:46) adalah “Kecepatan, *power*, kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, kecepatan reaksi”.

Menurut Widiastuti (2011:100) “*Power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga”. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Power* memiliki banyak kegunaan pada pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang.

Salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah, yang memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan yang kuat dan cepat. Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

Agar memperoleh hasil yang maksimal maka latihan daya ledak dapat ditingkatkan melalui program latihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan

yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sama dengan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot-otot yang lainnya, yaitu latihan beban dan latihan pliometrik. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2010:35) bahwa, “Selain dengan latihan beban yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot-otot, metode lain yang lebih mengarah kepada pengembangan *power*/daya ledaknya adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*)”. Mengenai konsep latihan pliometrik Harsono (2015:41) memberi penjelasan sebagai berikut.

Konsep pliometrik berbunyi bahwa, cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut. Sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif. Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot kalau kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan.

Latihan pliometrik mempunyai banyak manfaat untuk atlet sepak bola karena permainan sepak bola adalah permainan yang membutuhkan *power* yang bagus sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan. Latihan *jump to box* dan *depth jump* merupakan salah satu bentuk latihan dari pliometrik yang menekankan kecepatan dan tinggi loncatan pada saat melakukan loncatan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan ataupun pertandingan Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya banyak yang belum memiliki *power* otot tungkai yang baik sehingga berpengaruh terhadap hasil

shooting. Banyak faktor yang menjadi penyebab atlet belum memiliki *power* otot tungkai yang baik. Salah satunya adalah metode latihan yang dirasa masih sangat jarang diberikan kepada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya. Ada beberapa macam bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet yang belum baik. Salah satunya adalah latihan pliometrik.

Latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat mengembangkan *power* otot-otot, termasuk di dalamnya *power* otot tungkai. Untuk mendapatkan hasil yang efektif, pelaksanaan latihan pliometrik harus menerapkan prinsip-prinsip pliometrik. Mengenai prinsip pliometrik, Harsono (2010:35) mengemukakan pendapatnya sebagai berikut: “1) Gerakan harus secara eksplosif, 2) kekerapan (*rate*) melakukan lompatan lebih penting daripada jauhnya lompatan, 3) prinsip *over load* dan intensitas harus diterapkan untuk menjamin perkembangan *power*”.

Prinsip-prinsip pliometrik di atas perlu diterapkan dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot. Selain itu, penjelasan mengenai gerakan yang akan diberikan dalam latihan, perlu disampaikan kepada para peserta latihan agar peserta latihan tidak melakukan kegiatan yang salah sehingga tujuan itu bisa tercapai dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas bentuk-bentuk latihan pliometrik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah Latihan *jump to box* dengan *depth jump* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya. Yang selanjutnya peneliti kembangkan menjadi judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Jump to Box* dengan *Depth Jump*

terhadap *Power* Otot Tungkai dan Implikasinya terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya)”.
Kota Tasikmalaya)”.
Kota Tasikmalaya)”.

B. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah latihan *jump to box* berpengaruh secara berarti terhadap *power* otot tungkai pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya?
2. Apakah latihan *depth jump* berpengaruh secara berarti terhadap *power* otot tungkai pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya?
3. Manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang paling berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan berimplikasi pada hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional seperti di bawah ini.

1. Perbandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:87) adalah “Perbedaan selisih kesamaan”. Jadi yang dimaksud dengan perbandingan di sini adalah pengaruh latihan *jump to box* dengan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan berimplikasi pada hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.

2. Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan *jump to box* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan berimplikasi pada *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.
3. Latihan menurut Harsono (2015:38) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih *jump to box* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya pada *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
4. Jump to box menurut Donald A. Chu (2012:2) adalah “Latihan melompat keatas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai secara bersama-sama”.
5. Depth Jump adalah bentuk latihan dari pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan cara melompat dari bangku kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggi-tingginya
6. Power menurut Harsono (2010:200), “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai Anggota SSB Putra Tasik

Raya U-15 Kota Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *jump to box* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada pada kajian ilmu kepelatihan yang dikaitkan dengan konsep pemberian beban latihan yang adekuat sehingga memacu potensial anatomi dan fisiologik matriks tulang, otot, dan persendian yang dicerminkan pada kualitas *power* otot tungkai.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. memberikan masukan kepada para pelatih, pembina, dan atlet tentang pengaruh *jump to box* dan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai;
2. sebagai masukan bagi para pelatih dan pembina olahraga mengenai keefektifan bentuk latihan *jump to box* dan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan/pedoman dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan serta dapat menyusun dan melaksanakan program pelatihannya dengan baik.