

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Latihan fisik dalam pelatihannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting dan yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan dan pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan serta pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menggunakan metode perenggangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem *set*, piramid, sirkuit dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity training*), *fartlek*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, dan lain sebagainya.

Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya masih harus mendapat kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan juga perodesasinya.

Salah satu bentuk latihan yang dibuat adalah daya ledak otot tungkai di MAN Model Gorontalo dilihat dari sarana pendukung cukup memadai, tetapi jika kita lihat dari segi prestasi sangatlah memprihatinkan, dimana prestasi atlet masih kurang dari apa yang diharapkan. Sekolah yang banyak siswanya sudah tentu mempunyai potensi untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi yang diharapkan oleh sekolah. Namun kenyataan dilapangan sesuai observasi peneliti baik dalam olahraga bola voli, sepak bola, basket, bulu tangkis dan lain sebagainya banyak para siswa MAN Model Gorontalo mengalami kelemahan pada otot-otot yang ada pada tungkai seperti otot *quadriseps*, *hamstrings*, *fleksor* punggung, *gastronemius*, dan *gluteus* sehingga berpengaruh pada *power* otot tungkai. Faktor inilah yang mengakibatkan keadaan olahraga MAN Model Gorontalo sangat menurun dibandingkan dengan sekolah-sekolah lainnya yang ada didaerah Gorontalo. Bukan hanya itu, masih banyak faktor lainnya. Kekurangan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya, sarana dan prasarana yang masih kurang dan belum ada program latihan yang tersusun dengan baik. harapan peneliti agar kondisi fisik mereka akan meningkat khususnya daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Latihan *Barrier Hop* dan *Plyometrik Box Jump*

Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Putera MAN Model Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh latihan *barrier hop* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ?, apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ?, apakah terdapat perbedaan antara latihan *barrier hop* dan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ?, diantara latihan *barrier hop* dan latihan *plyometrik box jump* manakah latihan yang lebih efektif terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai ?

## **1.3 Rumusan Masalah**

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *barrier hop* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo ?
- 1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo ?
- 1.3.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *barrier hop* dan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil latihan *barrier hop* dan latihan *plyometrik box jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya masalah perbandingan latihan *barrier hop* dan *plyometrik box jump* yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa.

### 1.5.1 Manfaat Praktis

#### a). Manfaat Bagi Guru

Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan mengajar untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam setiap cabang olahraga yang memerlukan daya ledak otot tungkai, guru memiliki variasi dalam strategi pembelajaran bervariasi agar siswa lebih menguasai gerak dasar dalam masing-masing cabang olahraga dan memberikan bentuk latihan sederhana berupa latihan *Barrier Hop* dan *plyometrik box jump* untuk kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai.

#### b). Manfaat Bagi Siswa

Siswa dapat mengembangkan keterampilan bermain mereka dan siswa berkembang kemampuan daya pikirnya tentang pentingnya latihan *barrier hop* dan *plyometrik box jump* untuk kemampuan daya ledak otot tungkai.

c). Manfaat Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dalam usaha-usaha untuk menjaga serta meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai.