

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak pernah lepas dari kegiatan olahraga. baik disadari ataupun tidak kita akan melakukan suatu bentuk olahraga. olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan manusia baik disadari maupun tidak. menurut Dewan Eropa Olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang Baksoro Suryandriyo,(2013)Oleh karenanya tanpa disadari bahwa setiap manusia telah melakukan suatu bentuk olahraga, dan dapat diketahui bahwa olahraga tidak hanya di khususkan dan di fokuskan untuk satu cabang olahraga ataupun satu bentuk olahraga yang sesuai dengan prosedur dan aturan.

Olahraga merupakan suatu bentuk latihan terhadap organ Tubuh Manusia. Menurut Thomson (1993:61) latihan merupakan suatu proses sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh manusia “Paulus Pasumey,(2007;1) dalam melakukan latihan olahraga seringkali latihan yang dilakukan tidak sesuai dengan olahraga yang di geluti atau bahkan tidak tepat sasaran dalam proses latihan. hal ini disebabkan karena proses latihan yang tidak sesuai dan tidak tepat sasaran terhadap program latihan yang dijalankan terhadap seseorang yang dilatih. bisa kita sebut seorang Atlit.

Dalam pembinaan atlit seringkali terjadi penerapan metode yang tidak sesuai atau bahkan tidak tepat sasaran. gaya melatih yang monoton dan tidak terstruktur mengakibatkan atlit yang dilatih kurang berprestasi bahkan mengalami cedera saat penerapan latihan. Ketidaktahuan pelatih dalam hal memberikan latihan yang sesuai dengan cabang yang di geluti yang mengakibatkan proses latihan yang bertahun – tahun akan menjadi percuma.

Dalam pelaksanaan ataupun pembinaan latihan tidak hanya difokuskan kepada pelatih ataupun program latihan yang sedang di jalankan. akan tetapi harus adanya kesepakatan antara dua belah pihak yang akan menjalankan program latihan yang

akan dijalankan. kedisiplinan seorang atlet serta program latihan yang sesuai dan tepat sasaran dapat melahirkan bibit serta atlet yang berkualitas ataupun atlet yang berprestasi. dalam hal ini khususnya dalam melatih kekuatan otot tungkai. jika latihan yang di berikan hanya bersifat monoton, atau bisa dikatakan tidak terprogram maka kekuatan otot tungkai tidak akan bertambah. melompat bisa dijadikan satu contoh dalam melatih kekuatan otot tungkai. apabila pelatih hanya memfokuskan melatih atlet dengan cara melompat dan hanya melompat saja, maka otomatis kekuatan otot tungkai seorang atlet tidak akan berkembang. Dalam program latihan kekuatan otot tungkai terbagi dalam beberapa bentuk diantaranya adalah isotonik dan isometrik. latihan isotonik adalah kontraksi yang nampak bahwa ada terjadi suatu gerakan anggota anggota tubuh yang disebabkan memanjang dan memendeknya otot-otot (gerakan dinamis). sedangkan latihan isometrik adalah kontraksi otot-otot tidak memanjang dan memendek hanya terjadi penegangan pada bagian otot (gerakan statis). kedua bentuk latihan ini merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, namun belum di ketahui dari kedua bentuk latihan ini apakah terdapat perbedaan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, karena di lihat dari beberapa penjelasan sering kali di jelaskan tentang pengaruh dari kedua bentuk latihan ini akan tetapi tidak di jelaskan perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut. ketidak jelasan dan pemahaman latihan mana yang lebih besar pengaruhnya dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai memicu terjadinya kesalahan dalam memberikan latihan. Ketidak pemahaman itu diantaranya adalah ketidak pahaman seorang pelatih dalam mengetahui manakah latihan yang berpengaruh besar terhadap peningkatan otot tungkai dan dalam memberikan latihan yang sesuai dimana dalam proses pelatihan kedua bentuk latihan ini terjadi kesalahan seperti misalnya kesalahan dalam penerapan metode latihan yang salah. seperti halnya metode latihan isotonik yang seharusnya di programkan untuk latihan isotonic malah di programkan untuk latihan isometrik, kebanyakan orang hanya lebih memfokuskan pada latihan isotonik saja tanpa dia sadari bahwa dalam latihan kekuatan terdapat pula latihan isometrik, hal ini di karenakan belum di ketahui perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut

sehingga hal-hal yang demikian terjadi. Ini yang menyebabkan ketertarikan dalam melakukan suatu bentuk penelitian yang berhubungan dengan perbedaan metode latihan isotonik dan isometrik, karena sering kita lihat dalam melakukan latihan lebih difokuskan ke jenis latihan isotonik apakah hal ini dikarenakan adanya perbedaan antara latihan isotonik dan isometrik sehingga menganggap latihan isotonik yang lebih efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai ?

Bedasarkan fenomena ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang, perbedaan pengaruh latihan isotonik dan isometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, sebelum memfokuskan kepada eksperimen yang akan di jadikan sampel, peneliti mencari sampel yang kekuatan otot tungkainya masih kurang, sehingga peneliti melakukan tes awal pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester II putra untuk mengetahui apakah kekuatan otot tungkai mereka masuk pada kategori kurang atau baik, jika kategori kekuatan otot tungkai masuk pada kategori kurang maka akan di jadikan sampel pada penelitian ini. Bedasarkan hasil dari data tes awal di dapati bahwa kekuatan otot tungkai mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan semester II putra masih banyak kekuatan otot tungkainya berada pada kategori kurang di lihat bedasarkan norma dari kekuatan otot tungkai yaitu 27.50 - 33.00. Kekuatan otot tungkai mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester II putra bedasarkan tes awal berada pada kategori tersebut bahkan ada yang berada pada kategori di bawahnya, dan hanya beberapa orang yang berada di kategori baik. Berpedoman dari data yang di dapati peneliti menjadikan mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester II putra menjadi sampel pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan dari dua metode latihan yang telah di sebutkan Sehingga penelitian ini dapat dirumuskan sebuah judul

“ Perbedaan Pengaruh Latihan Isotonik dan Isometrik Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester II Putra ”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas , masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :1) Peningkatan kekuatan otot tungkai dengan latihan isotonik belum di ketahui pengaruhnya ,2) Peningkatan kekuatan otot tungkai dengan latihan isometrik belum di ketahui pengaruhnya 3) Belum di ketahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan isotonik dan isometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai otot tungkai.

1.3. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas, dapat di rumuskan sebuah rumusan masalah yaitu

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan isotonik dengan bentuk latihan squat terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai?
- 1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan isometrik dengan bentuk latihan half squat terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai?
- 1.3.3 Apakah terdapat perbedan pengaruh latihan isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai ?

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh serta perbedaan dari latihan isotonik dan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya Pembina olahraga tentang evektifitas latihan isotonik dan isometrik dalam peningkatan kekuatan otot tungkai .

1.5.2. Manfaat Praktis

Menambah wawasan untuk peneliti dalam menerapkan metode latihan dalam peningkatan kekuatan otot tungkai .