

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan fisik dalam pelatihannya lebih di fokuskan kepada pembinaan kondisi fisik secara menyeluruh dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang maksimal.

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

Dalam latihan fisik banyak metode dan bentuk latihan serta pola pelatihannya yang dapat digunakan untuk meningkatkan unsur kondisi fisik tersebut dan tergantung pada tujuan pelatihannya. Seperti untuk meningkatkan fleksibilitas maka digunakan pelatihan dengan menggunakan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun secara kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan *beban (weight training)* atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem set, pyramid, Sirkuit dan macam lainnya.

Salah satu unsure kondisi fisik yang menjadi sasaran latihan adalah pada peningkatan daya ledak otot tungkai yang kurang diperhatikan. Di FIKK UNG khususnya mahasiswa Pendidikan Keolahragaan sangat di butuhkan latihan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari sarana pendukung cukup memadai, tetapi jika kita lihat dari segi prestasi sangatlah memprihatinkan, dimana prestasi mahasiswa masih kurang dari apa yang diharapkan. Hal ini tentunya menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang di tangani oleh dosen olahraga di batasi oleh waktu dan kesibukan belajar maupun latihan, karena dosen olahraga banyak

kegiatan lain yang pada intinya tidak memfokuskan diri pada pembinaan kondisi fisik terutama dalam peningkatan daya ledak otot tungkai.

Hasil obsevasi di FIKK UNG dan melalui pengamatan langsung dengan dosen olahraga yang dalam hal ini adalah pelatih, sebagian besar menyatakan bahwa kendala yang paling menonjol pada keterbatasan waktu latihan dan fasilitas yang tidak memungkinkan untuk meningkatkan prestasi. Dengan adanya kendala tersebut, maka khususnya pada mahasiswa FIKK UNG yang pada saat ini termasuk dalam kategori atlet junior tampak sekali bahwa kelemahan dan kekurangan dalam unsur kondisi fisik menjad kurang terasah.

Di cermati lebih dekat lagi bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa FIKK UNG masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tunngkai (*power tungkai*) kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka daya ledak otot tungka mahasiswa FIKK UNG khususnya Pendidikan Keolahragaan menjadi kurang maksimal.

Dalam hal ini, bentuk- bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dimaksud adalah melalui latihan *plyometrik*. Menurut Kyle Brown, (2008) bahwa *strength training* dan *pliometrik* adalah dua bentuk latihan yang utama harus anda masukkan kedalam rutinitas latihan. Dengan melakukan latihan *strength* anda lebih banyak menggunakan latihan kekuatan pada saat melompat. Dengan latihan *pliometrik* akan menambah kekuatan otot *explosive power* anda. Kombinasi dari latihan *strength* dan *pliometrik* adalah dua bentuk latihan dasar untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dalam latihan *pliometrik* terdapat banyak bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan yang menjadi latihan utama tersebut adalah latihan *Kneek tuck jump*, *Alternate Leg bound* dan *single Leg speed hop*.

Dari uraian teori diatas, maka dapat ditegaskan bahwa latihan *pliometrik*, dengan bentuk latihan *Kneek tuck jump*, *alternate leg bound* dan *single leg speed hop* itu daya ledak otot tungkai dapat meningkat.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika latihan *plyometrik* dengan bentuk-bentuk latihan *Kneek tuck jump*, *Alternate leg bound* dan *Single leg speed hop* apabila diterapkan pada mahasiswa FIKK UNG khususnya mahasiswa Pendidikan Keolahragaan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Atas dasar latar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang “ **Pebedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Semester 2 Putera Kelas D Pendidikan Keolahragaan** “.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan *Plyometrik knee tuck jump* pada mahasiswa semester 2 putra kelas D Pendidikan Keolahragaan. 2) Membutuhkan latihan *plyometrik single leg spee hop* yang tepat untuk meningkatkan daya leak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 kelas D putra Pendidikan Keolahragaan. 3) Mahasiswa semester 2 putra kelas D Pendidikan Keolahragaan membutuhkan variasi latihan *plyometrik* yang banyak untuk memningkatka daya ledak otot tungkai.
- 2.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik Knee tuck jump* terhadap peningkatan daya otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putra kelas D Pendidikan Keolahragaan?

3. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik Alternate leg bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik Single leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan?
5. Apakah terdapat perbedaan latihan *plyometrik* antara *Knee tuck jump*, *Alternate leg bound*, dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan daya otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik Knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik Alternate leg bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik Single leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 Putera kelas D Pendidikan Keolahragaan.
4. Untuk mengetahui perbedaan latihan *plyometrik* antara *Knee tuck jump*, *Alternate leg bound*, dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa semester 2 putera kelas D Pendidikan Keolahragaan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pelatih olahraga tentang efektivitas latihan *plyometrik* terhadap

peningkatan daya ledak otot tungkai. Kemudian yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya masalah perbedaan latihan pliometrik yang mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pada mahasiswa

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para dosen dan pelatih olahraga untuk menggunakan latihan *pliometrik* dengan bentuk latihan *knee tuck jump*, *single leg seep hop* dan *alternate leg bound* dan bentuk latihan pliometrik lainnya yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya ledak otot tungkai sebagai penunjang keterampilan dalam berolahraga.