

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa komponen kondisi fisik dan hal ini yang paling mendasar dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik atlet. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa “kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”. Kondisi fisik merupakan bagian yang sangat vital dalam pencapaian atau peningkatan prestasi atlet. Komponen fisik merupakan salah satu nilai yang langsung dapat diperoleh ketika olahraga secara teratur. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran fisik, sehingga tubuh akan mampu meningkatkan power otot secara efektif. Dalam usaha peningkatan atau pencapaian prestasi atlet, komponen-komponen kondisi fisik tidak bisa dipisahkan dalam pelatihan.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995: 8). Hal ini merupakan manifestasi dari penyesuaian faal tubuh terhadap peningkatan power otot tungkai. Latihan fisik diartikan sebagai suatu kegiatan menurut cara dan aturan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan fisik manusia seperti : daya tahan, kekuatan, kecepatan, keterampilan dan lain sebagainya. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut perlu adanya pelatihan agar prestasi dapat dicapai atau ditingkatkan. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kinerja fisik.

Latihan sebagai salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran fisik. Salah satu pelatihan untuk peningkatan daya ledak yaitu pliometrik. Pliometrik merupakan pelatihan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai yang menggunakan beban atau beban sendiri. Latihan beban pliometrik merupakan latihan yang sumber bebannya berasal dari berat badan atlet itu

sendiri. Hal ini sangat efisien dan efektif dalam pelatihan untuk peningkatan power daya ledak otot tungkai.

Pliometrik merupakan latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk peningkatan kecepatan dan kekuatan otot dengan kontraksi otot dan regangan otot-otot yang terlibat sehingga menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lubis (2007: 1) bahwa pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Rosmawati (2007: 173) juga berpendapat bahwa pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Pliometrik merupakan pelatihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dan kekuatan merupakan komponen utama yang disebut daya (power).

Latihan pliometrik pada prinsipnya mempunyai tujuan untuk memberi kemudahan dalam peningkatan power otot tungkai. Upaya peningkatan power otot tungkai harus melalui metode latihan *Split jump* dan *Scissor jump* yang sesuai dengan metode latihan.

Latihan *Split jump* adalah dilaksanakan di permukaan yang rata, latihan ini dapat berpengaruh pada otot punggung bagian bawah, tungkai bawah, *Split jump* sangat baik untuk mengembangkan power langkah untuk lari dan ski cross country. Latihan ini juga secara khusus untuk mengembangkan bagian bentuk hentakan "split". (James C. Radcliffe & Robert C. Farintenos. 2002:42)

Latihan *Scissor jump* adalah latihan ini bekerja pada otot bagian bawah, latihan ini mirip dengan latihan *Split jump*, tetapi menekankan kecepatan tungkai oleh karena itu, latihan ini sangat baik untuk pelari dan pelompat. (James C. Radcliffe & Robert C. Farintenos. 2002:43)

Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* pada prinsipnya mempunyai tujuan untuk memberi kemudahan dalam peningkatan power otot tungkai. Upaya peningkatan power otot tungkai harus melalui metode latihan *Split jump* dan *Scissor jump*.

Sebagai orang coba dalam penelitian ini adalah Siswa putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Pada umumnya Siswa putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo berada pada usia 15-16 tahun. Pada usia ini, power otot tungkai masih dalam tahap berkembang ke arah kekuatan maksimal power otot tungkai. Sedangkan pada Siswa putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo belum diketahui cara peningkatan power otot tungkai secara efektif. Power otot tungkai yang belum terlatih dengan baik, sulit untuk berkembang kekuatannya.

Dengan peningkatan power otot tungkai yang terlatih, siswa dapat memaksimalkan gerak dengan power otot tungkai, antara lain melompat, meloncat, berlari, berenang dan sebagainya. Gerak tersebut terdapat pada berbagai cabang olahraga seperti atletik, olahraga permainan, olahraga air, dan sebagainya. Sehingga siswa yang mempunyai bakat, kemampuan dan kemauan dari salah satu cabang olahraga tersebut dapat dikembangkan lebih lanjut ke tahap yang lebih tinggi melalui latihan-latihan khusus. Dari uraian di atas salah satu latihan untuk peningkatan power otot tungkai dengan cara memberikan latihan *Split jump* dan latihan *Scissor jump* untuk membentuk power otot tungkai. Berdasarkan uraian yang ada maka penulis tertarik mengadakan penelitian sebagai berikut : Perbedaan Pengaruh Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini yakni (1) pengukuran power otot tungkai pada Siswa Putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo belum pernah dilakukan; (2) belum adanya penerapan bentuk latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. (3.) Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Split jump* dan latihan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Split jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
2. Apakah ada pengaruh latihan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa Putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Split jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Siswa Putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

1.5.1 Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik, olahraga permainan, olahraga air Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses pelatihan siswa khususnya pada peningkatan power otot tungkai.

1.5.2 Praktis

- a. Memberikan pelajaran yang efektif bagi siswa guna mendapatkan hasil peningkatan power otot tungkai.
- b. Dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif bagi guru untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil peningkatan power otot tungkai