

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga kini menjadi kebutuhan bagi semua kalangan masyarakat, baik dari kalangan bawah hingga atas, ini menunjukkan bahwa masyarakat kita mulai sadar akan pentingnya sebuah kesehatan bagi kehidupannya. Kesehatan itu pun dapat didasari oleh olahraga yang rutin dilakukan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dimulai dari *jogging* atau lari pagi sebagai sarana rekreasi dan kebutuhan untuk kesehatan jasmani, sampai dengan kebutuhan prestasi.

Olahraga yang diperuntukan dalam prestasi, tentulah sangat berbeda dengan perlakuan yang dilakukan pada olahraga rekreasi. Dalam olahraga prestasi, bentuk dan latihannya suda terprogram dengan seksama dalam program latihan baik mikro maupun skala makro. Segala apa yang menjadi bagian dari latihan tersebut, telah diperhitungkan sebelumnya dengan memperhatikan isi ataupun volume dari latihan tersebut.

Dalam kegiatan olahraga yang terarah dan terprogram, pasti menampakan sistematika langkah yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian atau evaluasi, guna mencapai tujuan yang evektif dan efisien. Dalam impementasinya, ketiga langkah tersebut dilakukan secara teratur sehingga bisa sesuai dengan situasi dan kondisi yang diharapkan, untuk itu peluang untuk menciptakan dan mengembangkan langkah-langkah lainnya menjadi mudah.

Dalam tugas seorang pelatih, hendaklah langkah-langkah tersebut diterapkan untuk membentuk dan mengembangkan atlet secara jasmani dan rohani guna mencapai tujuan dan pelatihan olahraga. Tetapi kenyataannya, tidak banyak pelatih mengaplikasikan atau menerapkan sistem pelatihan tersebut. Hal ini terlihat dari prestasi yang dicapai oleh atlet hanya bersifat sementara, dan tidak bisa dipertahankan dalam waktu yang lama, karena kebanyakan pelatih dalam melatih hanya meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi secara objektif.

Namun berkaitan dengan olahraga prestasi tersebut, banyak sekali faktor-faktor yang harus dan wajib dilakukan jikalau impian untuk meraih prestasi ingin diwujudkan dengan kemauan dan tekad yang kuat. Tetapi itu juga belum sempurna

jika tidak dibarengi kondisi fisik dari atlet itu sendiri. Didalam kondisi fisik yang baik, maka akan mempermudah atlet itu melakukan aktifitas yang berat dan kondisi fisik yang termasuk penunjang prestasi ialah daya ledak atau power dari setiap atlet tersebut. Power sangatlah bermanfaat bagi atlet bahkan kita yang bukan atlet sekali pun. Dan untuk mendapatkan daya ledak itu, dibutuhkan sebuah latihan yang terprogram dan dilakukan secara continue dan sistematis.

Berdasarkan pengamatan di sekolah bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Wonosari. Latihan pliometrik sangat jarang diterapkan terlebih disusun dalam suatu rencana program latihan, dengan demikian kemampuan dalam evaluasi hasil program latihan pun tidak dilakukan secara terukur.

Berkaitan dengan hal itu, maka peneliti ingin menerapkan latihan-latihan pliometrik yang dirancang dalam suatu program latihan serta melakukan evaluasi pada program tersebut, sebagai umpan balik bagi pelatih dalam meningkatkan beban-beban latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Dengan demikian peneliti ingin melakukan suatu pembuktian secara ilmiah melalui kegiatan penelitian dengan mengangkat judul penelitian yakni “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Masalah yang dapat teridentifikasi diantaranya penggunaan bentuk latihan kekuatan dan daya ledak belum tepat guna. Latihan pliometrik belum dikenali oleh kalangan pelajar bahkan pelatih. Serta penerapan latihan pliometrik khususnya latihan *knee tuck jump* belum didasarkan pada analisis otot-otot yang berkontraksi sesuai cabang yang diteliti. Sehingga kekuatan dari otot-otot belum begitu optimal.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat dirumuskan ialah bagaimanakah peningkatan *power* otot tungkai berdasarkan latihan *knee tuck jump* pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai berdasarkan program latihan *knee tuck jump* pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari?

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

- 1.5.1 Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih cabang olahraga tentang pentingnya memilih dan menggunakan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
- 1.5.2 Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih cabang olahraga, dalam merancang variasi metode latihan khususnya latihan untuk *power* otot tungkai.
- 1.5.3 Menambah pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan metode latihan berbeban dan pliometrik untuk melatih dan meningkatkan *power* otot tungkai.
- 1.5.4 Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih cabang olahraga dalam menerapkan metode latihan, sehingga akan lebih efektif dan efisien.