

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik dalam dunia olahraga prestasi adalah suatu hal yang sangat penting, karena untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan dan kecepatan. Sedangkan untuk meningkatkan tersebut diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sidik (2019, hlm. 21) "Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan". Pembinaan kondisi fisik bila dilakukan dengan proses latihan yang baik dapat mengalami peningkatan sampai tahap maksimal yang dapat dicapai atlet. Ini membuktikan bahwa kondisi fisik yang baik akan menghasilkan prestasi tinggi, ditandai dengan kemampuan atlet untuk melakukan serangkaian latihan dan kompetisi tanpa menyebabkan kelelahan (Berliana et al., 2021). Harsono (1988, hlm.100) mengemukakan bahwa "perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna".

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus dikembangkan. Latihan kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yang setiap komponennya perlu mendapatkan latihan tersendiri. Mengenai komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan, menurut Sidik, (2019, hlm. 81) "Adapun komponen kondisi fisik tersebut sebagai berikut: fleksibilitas, kecepatan gerak (*SAQ*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, kekuatan kecepatan (*speed strength*), daya tahan kelincahan, daya tahan *power*".

Kondisi fisik yang satu dengan yang lainnya harus saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Komponen fisik yang paling berkontribusi terhadap atlet khususnya lompat jauh adalah *power*. *Power* merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kecepatan dan kekuatan. Harsono (2018, hlm. 99) mengemukakan bahwa "Power adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat" dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa *power* memiliki dua komponen penting yang membangun kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam lompat jauh, *power* sangat berperan penting dalam kemampuan lompatan karena dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai yang sangat dibutuhkan, salah satunya tumpuan kaki terkuat pada saat melakukan tolakan.

Untuk mendapatkan hasil tolakan yang optimal dan maksimal khususnya dalam lompat jauh atlet harus memiliki fisik yang prima dan menguasai teknik lompat jauh sangat penting karena dapat menghasilkan performa yang baik. Dalam hal ini teknik tolakan atau fase *take off* menjadi salah satu teknik yang menentukan keberhasilan lompatan, dimana teknik ini membutuhkan daya ledak otot tungkai yang besar, semakin besar daya ledak otot tungkai maka bisa dipastikan kekuatan tolakan yang baik akan berpengaruh terhadap performa dan hasil yang baik. Hayanti (2022) mengemukakan bahwa "Komponen fisik ini dapat terbentuk dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang tumbuh kembangkan secara baik."

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada saat atlet melakukan aktifitas lompat jauh, penulis melihat masih rendahnya kemampuan daya ledak atlet saat melakukan tolakan, sehingga lompatan pun kurang maksimal serta koordinasi gerakan masih belum sempurna, terlihat dari proses latihan masih banyak teknik-teknik yang belum dikuasi oleh para atlet terutama saat melakukan tolakan atau fase *take off* pada saat lompat jauh sehingga selalu salah dalam mengambil langkah, ketika akan melakukan tolakan paha tidak terlalu terangkat sebelum mendarat, melakukan tolakan yang kurang maksimal sehingga tidak terbentuk pola horizontal ketika melayang dan hasil lompatan menjadi pendek. Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor dan kurangnya latihan, daya ledak (*power*) otot tungkai dan kemampuan yang kurang baik akan menjadi

penyebab kurangnya kemampuan daya ledak yang optimal. Mengingat pentingnya daya ledak (*power*) otot tungkai pada cabang olahraga lompat jauh maka untuk mendapatkan daya ledak yang baik diperlukan adanya latihan. Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan kondisi fisik. Daya ledak dapat diperoleh melalui suatu latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual.

Untuk memperoleh daya ledak otot tungkai dibutuhkan suatu latihan yang tepat. Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan. Upaya untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan *weight training* menggunakan metode TCSSM dan pliometrik, yang dimana *weight training* adalah latihan power dengan beban luar atau dapat diartikan menggunakan sebuah alat bantu untuk memberikan suatu beban dalam berlatih. Sedangkan pliometrik adalah latihan untuk meningkatkan power dengan tekanan atau beban yang dihasilkan dari berat badan seseorang yang melakukan latihan tanpa adanya tambahan beban dari alat. Hal tersebut sepaham dengan Yunyun Yudiana, Herman subardjah (2019) mengemukakan bahwa “Melatih power dapat dengan cara pembebanan luar maupun hanya dengan berat badan sendiri”. Metode dengan penambahan beban luar bisa menggunakan metode latihan TCSSM, sedangkan metode latihan yang menggunakan berat badan sendiri bisa menggunakan metode latihan pliometrik.

Harsono (2018, hlm. 73) mengemukakan bahwa “Latihan beban atau *weight training* adalah adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu”. Beberapa bentuk latihan dalam *weight training* untuk meningkatkan power tungkai diantaranya yaitu *Leg press*, *single leg press*, dan *single leg press alternative*.

Metode yang digunakan dalam meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai adalah TCSSM (*Time Control Speed Strength Method*) yaitu suatu metode latihan kekuatan untuk mendapatkan kekuatan cepat, dengan intensitas beban latihan antara 45%-85%, tetapi dengan beberapa sub set, yang maksimal terdiri dari 5 repetisi dan antara tiap repetisi diberikan istirahat antara 3 detik sampai 15 detik dan diantara sub set ada istirahat sampai 60 detik. Istirahat antara tiap set bisa 2 sampai 3 menit.

Peneliti menyimpulkan bahwa metode TCSSM merupakan suatu komponen latihan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) dalam semua cabang olahraga diantaranya olahraga atletik nomor lompat jauh. Namun selain menggunakan metode TCSSM, untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai dapat dilakukan dengan cara metode latihan *Plyometric*.

Plyometric adalah latihan atau gerakan ulang yang bertujuan untuk menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan gerakan yang eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerak lompat berulang-ulang untuk menghasilkan gerakan atau reaksi yang eksplosif/cepat dan kuat. Menurut Radcliffe & Farentinos (1985, hlm. 1) “Latihan pliometrik merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan *explosive power*”. Secara umum latihan pliometrik memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan pliometrik sangat bermanfaat untuk meningkatkan *power*. Adapun bentuk latihan yang diterapkan dalam latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *double leg bound*, *single leg bound*, dan *alternate leg bound*.

Metode latihan *weight training* menggunakan metode TCSSM dan pliometrik dapat digunakan untuk anggota tubuh bagian atas dan bawah untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Menurut Syafruddin (2013) “kemampuan daya ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerak yang cenderung bergerak lebih kearah kecepatan gerak atay kearah kekuatan makimal menurut besarnya beban atau hambatan. Dengan kata lain bahwa tinggi rendahnya beban diatasi dalam olahraga akan menentukan kecenderungan arah pergerakan bentuk daya ledak yang digunakan. Untuk mendapatkan daya ledak yang baik diperlukan adanya latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *weight training* menggunakan metode TCSSM dan latihan pliometrik merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai. Dari kedua metode latihan tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda. Pola gerakan latihan *weight training* merupakan bentuk latihan yang memberikan pembebanan pada tubuh dengan menggunakan alat yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot tungkai. Sedangkan pola gerakan latihan pliometrik sebagian besar

mengikuti konsep *power chain* (rantai *power*) yang akan berlanjut pada kecepatan tolakan. Perbedaan karakteristik dari metode latihan TCSSM dan pliometrik, tentunya akan berdampak pada perubahan kemampuan otot anggota gerak bawah, sehingga akan berpengaruh pula pada kemampuan gerakan atau reaksi yang eksplosif/cepat dan kuat, khususnya dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Giri, 2013). Lompat jauh termasuk bagian dari nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknik maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit (kurniawan & Suroto, 2019). Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan diudara.

Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpu, melayang kemudian mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Hal ini tidak terlepas dari komponen fisik yang meliputi kecepatan awalan, kekuatan tolakan, dan sikap badan saat melayang diudara serta pada saat mendarat. Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, sehingga untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin, terlebih dahulu harus memahami unsur pokok dalam lompat jauh. Nurmai (2010) mengemukakan bahwa “unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan, tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, 2) faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan”.

Didukung pula dengan penelitian terdahulu oleh Putri et al (2021) yang berjudul Pengaruh Metode Latihan *Time Control Speed Strength* Terhadap Peningkatan *Start Reaction Time*. Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa metode latihan TCSSM memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *start reaction time* pada atlet sprinter Kota Bandung.

Peneliti menemukan kebaruan dari penelitian sebelumnya dimana penelitian terdahulu hanya mengemukakan pengaruh latihan TCSSM terhadap *start reaction*, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan TCSSM terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Namun peneliti ingin mengetahui dalam peningkatan daya ledak otot tungkai tidak hanya menggunakan metode latihan *weight training* dengan menggunakan metode TCSSM, metode pliometrik juga dapat memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai, maka dari itu peneliti bermaksud ingin mengetahui perbandingan latihan antara metode latihan TCSSM dan Pliometrik mana yang lebih berpengaruh dalam peningkatan daya ledak otot tungkai. Untuk itu diperlukan usaha pembinaan yang lebih baik, sistematis dan berkesinambungan, agar prestasi optimal dapat diraih pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas peneliti ingin membuktikan seberapa besar pengaruh metode latihan *time control speed strength* dan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *time control speed strength* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *time control speed strength* dan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *time control speed strength* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *time control speed strength* dan *plyometric* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan mengenai Pengaruh metode latihan *time control speed strength* dan *plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh PPLP Jawa Barat.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mengaplikasikan teori kedalam praktik dengan fakta hasil penelitian. Dapat membantu pelatih cabang olahraga atletik dalam meningkatkan efektifitas dan kualitas latihan. Dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam peningkatan pengetahuan baik pelatih maupun atlet.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

BAB I Pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Kajian Pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian BAB III Metode Penelitian membahas mengenai populasi, sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian. BAB IV Hasil Penelitian dan pembahasan, pengolahan data, pembahasan hasil temuan, dan diskusi temuan. BAB V Kesimpulan dan saran makna dari penelitian terhadap hasil temuan.