

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Skateboard merupakan salah satu olahraga ekstrim yang kini sudah masuk dan berkembang di Indonesia. Menurut Sadewo (2018, hlm 2), olahraga ini terkenal dengan gaya berpakaian yang sangat nyentrik dan unik dimana para *skater* (pemain) seringkali membuat *fashion* sehingga menjadi daya tarik yang diminati oleh kaum remaja. Secara pertumbuhan dan perkembangan, usia remaja umumnya memiliki stamina dan mental yang baik serta rasa ingin tahu yang tinggi. Dengan demikian olahraga yang menggunakan media papan seluncur ini cukup menarik, karena dianggap memiliki kebebasan lewat gerakan atau trik.

Saat ini *skateboard* sudah menjadi olahraga kompetitif setelah dijadikan cabang olahraga resmi di olimpiade Tokyo pada tahun 2020 menemani empat cabang olahraga lain yakni selancar, baseball, surfing, panjat tebing dan di Asean Games pada tahun 2018 yang diselenggarakan di Jakarta-Palembang (Sadewo, 2018). *Skateboard* sedang marak maraknya di beberapa kota besar yang ada di Indonesia. Bahkan saat ini di kota kota besar Indonesia banyak sekali pembangunan tempat bermain *skateboard* baik dari pemerintah maupun dari masyarakat itu sendiri. Tentunya tidak hanya dari pembangunan tempat bermain *skateboard*, namun dari segi sekolah *skateboard* pun untuk saat ini banyak sekali bermunculan di beberapa daerah. Berkat dari maraknya *skateboard* pada cabang olahraga prestasi, banyak sekali masyarakat umum yang ingin belajar bermain *skateboard* dan mendaftarkan diri ke sekolah *skateboard* yang ada didaerahnya masing masing yang dimulai dari usia anak-anak hingga orang dewasa (Pramudya, 2016).

Setiap orang yang ingin belajar bermain *skateboard* harus memiliki kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik yang baik terutama saat mengendarai papan *skateboard*. Dalam bermain *skateboard* keahlian yang dipertandingkan adalah melakukan trik. Ada beberapa trik dalam bermain *skateboard* diantaranya seperti *Ollie* (melompat), *kickflip* (menendang bagian papan tertentu sehingga membentuk manuver tertentu), *grind* (berjalan pada besi atau *ledge* dengan *truck*), *slide* (berjalan pada tempat tertentu dengan bagian papan tertentu), dan *grap*

(melompat dengan memegang papan dengan tangan pada fase terbang) dan lain-lain (Waters, 2008 dalam (Husnul, 2022)).

Trik-trik tersebut memerlukan teknik dasar yang disebut *Ollie*. *Ollie* adalah bagian atau trik umum dalam bermain *skateboard* (Frederick, 2006 dalam (Darul,2022)). Gerakan ini adalah gerakan melompat dimana pemain meluncur dan melompat pada posisi tertentu dan kembali ke tanah lagi. Meskipun teknik ini terlihat sederhana, namun teknik ini sangat penting, karena teknik ini sebagai dasar dalam melakukan trik-trik pada *skateboard*. Dalam melakukan *Ollie*, komponen utama adalah keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan power otot tungkai. Power otot tungkai mendasari kinerja pada *Ollie* (Candotti dkk., 2012). Oleh karena itu, latihan meningkatkan power pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. Untuk meningkatkan power tungkai, latihan yang dilakukan juga harus bersifat kuat dan cepat. Latihan yang tepat untuk mencapai power yang diinginkan adalah latihan *plyometric* (Hidayat,2020).

Plyometric berpengaruh dalam peningkatan kekuatan dan power secara *subtansial*, peningkatan *performa*, dan menurunkan resiko cidera pada tungkai Kisner dan Colby dalam (Broto,2015). *Plyometric exercise* dapat menunjukkan adaptasi yang signifikan dengan latihan selama 4 minggu (Rezaimanesh dkk.,2011). Menurut (Clayton dkk., 2015), durasi latihan power pada tingkat *intermediate* dan *advanced* adalah 2-4 minggu. Salah satu bentuk latihan *plyometric* adalah latihan *Four Quadrant Jump*. *Four Quadrant Jump* merupakan salah satu bentuk latihan resistensi pada dua garis yang berbentuk plus (+) yang akan membentuk empat area. Subjek harus melompat pada keempat area tersebut dengan cepat dan saat mendarat harus dilakukan tepat pada titik yang telah ditentukan. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosif* (Januar, 2012). Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah kondisi

otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto 2011).

Latihan *Four Quadrant Jump* merupakan latihan yang sangat kompleks, yang terdiri dari lompatan yang berpindah-pindah dengan cepat. Lompatan berpindah ini akan memberikan efek pada kelompok otot bagian anterior, posterior, medial dan lateral. Saat melakukan lompatan kedepan kelompok otot quadriceps akan berkontraksi secara *eccentric* dan kelompok otot gastrocnemius akan berkontraksi secara *concentric*. Sedangkan saat melakukan lompatan kebelakang, otot gluteus maximus dan kelompok otot hamstring akan berkontraksi secara *concentric* dan kelompok otot tibialis anterior akan berkontraksi secara *eccentric* saat melakukan lompatan ke belakang (Walsh et al., 2012). Untuk lompatan ke diagonal dan ke samping akan melibatkan otot gluteus maximus, gluteus minimus, gluteus medius, vastus, dan soleus (Yokozawa & Yuda, 2008). Selain itu posisi tersebut akan membutuhkan stabilitas yang lebih kuat. Pada bagian anterior akan distabilisasi oleh otot transversus abdominis sedangkan bagian posterior akan distabilisasi oleh otot multifidus (Okubo et al., 2013).

Dalam sebuah gerakan yang kuat dengan berpindah posisi dengan cepat dibutuhkan juga kelincahan tubuh yang baik, sehingga memungkinkan tubuh untuk lebih leluasa dalam bergerak (Ardika et al., 2015). Latihan *Four Quadrant Jump* akan memberikan adaptasi pada otot tungkai dan peningkatan ketrampilan trik *skateboarder* yang lebih maksimal apabila dilakukan dengan baik (Waskito, 2017). Menurut Markovic & Mikulic (2010), latihan *plyometric* akan memberikan efek adaptasi berupa peningkatan perjalanan saraf, meningkatkan koordinasi *intermuskularis*, perubahan mekanik tendon dan otot, perubahan ukuran otot, dan perubahan mekanik serat otot tunggal. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali *kontraksi* secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Secara mekanis, kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot (Bompa, 2009).

Hasil dari pengalaman serta pengamatan peneliti yang terjadi di lapangan dengan keadaan olahraga skateboard yang saat ini sedang marak maraknya, sehingga banyak masyarakat yang ingin belajar dan bermain olahraga *skateboard*. Namun untuk bisa bermain *skateboard* selain harus memiliki keseimbangan, kekuatan dan koordinasi. Harus memiliki power otot tungkai yang sangat kuat agar dapat menghindari resiko cedera saat bermain *skateboard*. Karena pada dasarnya untuk bermain *skateboard* bagaimana caranya tubuh seseorang mampu menghindari resiko cedera yang berlebih terutama pada otot tungkai.

Fenomena yang terjadi dilapangan penulis melihat masih ada kekurangan dalam struktur latihan yang diberikan oleh pelatih itu sendiri. Tidak ada tahapan yang tersusun, yang penulis lihat seorang pelatih hanya memberikan arahan, bagaimana caranya beridri di atas papan *skateboard* tanpa ada perlakuan khusus untuk menghindari resiko cedera para pemain *skateboard*. Mengacu pada masalah yang terjadi dilapangan, dan mengingat banyaknya metode yang bisa dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan metode latihan *four quadrant jump*. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian apakah Latihan *four quadrant jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboarder*. Berdasarkan latar belakang diatas maka judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Four Quadrant Jump* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Keterampilan Trik *Skateboarder* Pemula Usia U-15.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan *four quadrant jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai?
2. Apakah latihan *four quadrant jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan trik *skateboarder*?
3. Apakah latihan *four quadrant jump* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan peningkatan keterampilan trik *skateboarder*?

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang diatas maka tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.
2. Untuk mengetahui latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan keterampilan trik *skateboarder*.
3. Untuk mengetahui perbandingan latihan *four quadrant jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan peningkatan keterampilan trik *skateboarder*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian diatas maka diharapkan memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, diantaranya adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian – penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat menjadikan sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga *skateboard*. Dalam mengetahui “Pengaruh Latihan *Four Quadrant Jump* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Keterampilan Trik *Skateboarder* Pemula Usia U-15”.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi bagi para pelatih untuk menghindari resiko cedera otot tungkai pemain *skateboard* menggunakan *four quadrant jump* dapat mempermudah selama proses latihan.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keterampilan trik *skateboard* menggunakan latihan *four quadrant jump*.

1.5 Struktur Organisasi

Berdasarkan buku pedoman Penulisan Karya Tulisan Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2021) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

Pada bab 1 berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Lalu di bab 2 terdapat landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab 3 Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data. Bab 4 menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan dan keterbatasan penelitian. Dan di bab 5 berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi.