

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga selain penting bagi kesehatan dan kebugaran juga diyakini dapat menjadi sarana pembentukan karakter positif seperti tanggung jawab, tangguh, ulet, berpikir cermat dan tepat. Menurut Maulana et al., (2021) “Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, akhlak, sportivitas, dan menanamkan nilai moral disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa”. Pembinaan olahraga prestasi merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang secara efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Maharani & Rasyid, (2020) “Dalam olahraga prestasi, untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi diperlukan pelatihan olahraga prestasi agar meningkat semaksimal mungkin, untuk pencapaian tujuan itu ada beberapa aspek latihan yang perlu dilatih diantaranya yaitu fisik dan teknik”.

Untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi diperlukan pelatihan olahraga prestasi yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Hambali et al, (2015) “Dalam cabang olahraga prestasi, untuk meningkatkan prestasi ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan salah satunya yaitu aspek kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan semua kemampuan fisik yang menentukan pencapaian, yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi”.

Untuk meningkatkan prestasi diperlukan pelatihan olahraga prestasi untuk pencapaian tujuan itu ada beberapa aspek yang perlu dilatih. Beberapa aspek kondisi fisik yang memadai untuk atlet baik itu daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan fleksibilitas. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan teknik dasar yaitu *power*. *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan *power* maka faktor

latihan kekuatan harus ditingkatkan melalui program yang sistematis. Menurut Pratomo & Gumantan, (2020) “*Power* merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, *power* dapat menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan”.

Salah satu permasalahan yang terjadi saat ini yaitu rendahnya tingkat kemampuan *power* otot tungkai pada atlet tarung derajat, *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Menurut Sukmawati, (2020). “*Power* otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Khususnya pada cabang olahraga tarung derajat penggunaan *power* otot tungkai sangat penting untuk mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan melakukan gerakan mendadak”.

Berdasarkan pada hasil observasi, tidak sering sekali menciptakan riset yang memfokuskan pada latihan *power* otot tungkai terhadap cabang olahraga tarung derajat. Perihal ini sangat disayangkan sebab aspek *power* otot tungkai sangat penting bagi atlet tarung derajat, oleh karena itu diperlukan penelitian lanjutan untuk menentukan program latihan *plyometric* yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet tarung derajat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mufti et al., (2024) “Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Otot Lengan dan Otot Pinggang dalam Permainan Handbal”. Menjelaskan bahwa terdapat pengaruh latihan squat trust terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Oleh karena itu peneliti memiliki sebuah ide untuk meneliti latihan *plyometric* menjadi perhatian saya untuk mengetahui apakah dengan metode *plyometric* ada pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkat atlet tarung derajat.

Penelitian ini memiliki komposisi yaitu latihan *plyometric*, *plyometric* adalah latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, dapat dilakukan dengan gerakan melompat-lompat baik tanpa alat maupun dengan alat. Hal ini dikarenakan latihan *plyometric* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi

otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis, maka dari itu latihan plyometric sangat cocok untuk meningkatkan power.

Seiring kemajuan zaman yang hampir semua cabang olahraga menggunakan latihan *plyometric* terutama untuk meningkatkan power. latihan *plyometric* mengacu pada latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis. Menurut Putu & Adi, (2016) “Latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin, Metode pelatihan *plyometric* sebagai salah satu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga”. Karena dengan latihan ini dianggap sebagai suatu cara pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot atau power otot tungkai Menurut Arif & Alexander, (2019). “Latihan *plyometric* salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan power dalam pertandingannya”.

Latihan *plyometric* mulai terkenal dan berkembang dalam beberapa waktu belakangan ini, *plyometric* merupakan latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat dan daya ledak otot atlet. Menurut Arisetiawan et al. (2020). “Latihan *plyometric* yang memanfaatkan beban dengan berat badan sendiri (*inner load*) telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan power”. Penyusunan program latihan *plyometric* sudah dikaji tentang adanya kontraksi peningkatan kekuatan otot tungkai dengan dosis latihan yang meliputi beban latihan, jumlah set, irama, repetisi dan *recovery*-nya. Menurut Yusuf, (2018). “Latihan ini merupakan latihan yang baik untuk meningkatkan kekuatan otot karena dalam prosesnya latihan ini berbeda seperti metode latihan kekuatan konvensional karena membutuhkan gerakan cepat dan eksplosif”.

Pada cabang olahraga Tarung Derajat atau yang lebih di kenal dengan sebutan AA BOXER merupakan salah satu jenis cabang olahraga beladiri yang terbilang cukup baru yang menggunakan full body contact. Tarung derajat merupakan jenis beladiri asli dari Indonesia yang di ciptakan oleh anak bangsa yang berasal dari daerah Jawa Barat (Bandung) yang bernama “ Achmad Derajat”. Menurut

Kurniawan & Jurnal Pion, n.d. (2021). “Tarung Derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional. Olahraga tarung derajat adalah jenis olahraga yang efektifitas dan sangat memerlukan kemampuan daya tahan atau fisik yang optimal kuat, karena olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang berasal dari pertarungan jalanan”.

Dalam pertarungan ada beberapa area dan kefatalan tubuh yang rawan terhadap bentuk pukulan dan tendangan. Adapun teknik yang boleh di gunakan dalam bertarung di antaranya adalah teknik pukulan cepat, pukulan double cepat, pukulan lingkaran atas dan lingkaran luar, dan pukulan sentak atas sentak bawah, sedangkan teknik tendangan menggunakan tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, lingkaran belakang dan tendangan kait.

Seorang petarung tidak hanya mempelajari teknik bertarung tetapi juga menguasai teknik-teknik dalam tarung derajat, untuk melakukan teknik – teknik tersebut dengan baik maka diperlukan latihan yang terorganisir serta mempunyai kondisi fisik yang memadai baik itu daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan fleksibilitas. Maka untuk menghasilkan power otot tungkai yang sangat baik diperlukan latihan khusus yang mengarah pada peningkatan power otot tungkai berdasarkan hasil observasi di lapangan. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai, diantaranya adalah *plyometric*. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan power. Maka dari itu melatih power otot tungkai dengan metode latihan *plyometric* menjadi perhatian saya untuk mengetahui apakah dengan metode *plyometric* ada pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai atlet tarung derajat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka rumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti ialah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode Latihan *plyometric* terhadap peningkatan power tendangan samping?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan peneliti yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan power tendangan samping.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun teoritis.

- 1.4.1 Manfaat praktis diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet tarung derajat.
- 1.4.2 Manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet tarung derajat.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dilihat dibawah ini :

BAB I Pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan – tinjauan terkait *plyometric*, *power* otot tungkai, tarung derajat, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.