

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang berkompetisi satu dengan lainnya, olahraga prestasi untuk dapat mencapai prestasi yang diinginkan harus memiliki kondisi fisik yang baik. Termasuk dalam olahraga beladiri anggar untuk mencapai prestasi dibutuhkan kemampuan kondisi fisik yang prima sebagai modal untuk menjadi juara dalam kompetisi atau pertandingan yang diikuti. Tujuan dari kemampuan kondisi fisik yang prima juga sebagai penunjang untuk mengerahkan kemampuan yang maksimal yang dimiliki oleh atlet, akan tetapi kemampuan kondisi fisik saja tidak cukup untuk menunjang kemampuan atlet. Aspek lainnya yang harus dilatih oleh atlet adalah latihan teknik, taktik, dan mental. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:100) bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental”.

Komponen kondisi fisik yang mendasar yang dapat dilatih pada atlet adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Dan komponen kondisi fisik ini merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya. Namun dalam proses pelatihannya komponen kondisi fisik ini dapat dikembangkan antara satu dengan lainnya, seperti *power*, *agility* dan *stamina*. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang disampaikan oleh Sajoto (1990:16) diantaranya ”kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*)”.

Power merupakan komponen kondisi fisik yang aktifitas gerakannya merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Lebih jauh mengenai *power* Harsono (1988:200) menjelaskan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Komponen

kondisi fisik *power* sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan *power* tungkai. Seperti yang disampaikan Satriya (2007:62) bahwa “komponen kondisi fisik *power* sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga yang eksplorisif seperti sprint, lari gawang, nomor lempar, nomor lompat, olahraga yang membutuhkan loncatan, memukul, menendang dll”.

Komponen kondisi fisik *power* dalam olahraga anggar sangatlah penting, dikarenakan dengan melihat bahwa olahraga anggar yang dominan digunakan adalah tungkai. Dalam olahraga anggar teknik serangan merupakan salah satu cara untuk mendapatkan poin. Serangan pada olahraga anggar harus cepat dan harus dengan gerak yang eksplosif, untuk dapat menyerang dengan cepat dan dengan gerak yang eksplosif dibutuhkan *power* tungkai yang baik agar pada saat kita melakukan serangan dapat memaksimalkan serangan tersebut dan mendapatkan poin. Berdasarkan fakta di lapangan banyak atlet anggar khususnya Pelatda PON Jawa Barat yang tidak mementingkan gerakan cepat dan eksplosif dalam menyerang. Ini salah satu faktor ketidak berhasilan pemain anggar untuk mendapatkan poin dengan tidak menghabiskan energi saat bertanding karena kurangnya *power* tungkai yang mendukung pemain untuk melakukan serangan dengan cepat dengan gerak yang eksplosif. Dapat dilihat pada pertandingan banyak atlet yang memiliki teknik, fisik dan struktur tubuh mendukung untuk mendapatkan poin dengan cara melakukan satu kali serangan dengan gerak yang eksplosif, tetapi karena tidak memiliki *power* tungkai yang baik maka serangan yang seharusnya dapat dilakukan dengan satu kali harus dilanjutkan dengan serangan kedua. Hal ini tersirat dalam penjelasan Harsono (1988 : 200) mengatakan bahwa

Power terutama sangat penting untuk cabang-cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball. Juga dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki ...

Dengan memperhatikan bahwa untuk mendapatkan poin yang efektif dalam olahraga anggar adalah dengan serangan yang baik, serangan yang baik dibutuhkan *power* tungkai yang baik juga. Pada saat ini banyak terdapat metode

latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* tungkai. Sehingga pada perkembangannya memudahkan para pelatih karena banyak pilihan untuk latihan sebagai upaya meningkatkan prestasi atlet. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* tungkai dapat dilakukan dengan latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* dipergunakan untuk memberikan *power* maksimal pada bagian tubuh tertentu. Seperti dijelaskan Radcliffe dan Farentinos (1991:1) adalah : “*plyometrics is a method of developing explosive power*”. Maksudnya adalah latihan *plyometrik* merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power*. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) tungkai adalah latihan *plyometrics*.

Gerakan dalam latihan *plyometrics* identik dengan kontraksi otot terhadap respon beban yang cepat dengan irama yang dinamis jadi dapat dikatakan latihan *plyometrics* meningkatkan daya ledak atau *power* tungkai. Daya ledak tungkai merupakan komponen penting dalam olahraga terutama olahraga anggar. Latihan *plyometrics* membantu atlet anggar dan olahraga lainnya yang menuntut keterampilan tenaga dalam kombinasi antara kecepatan dan kekuatan.

Latihan *plyometrics* gerakan dilakukan dengan kecepatan gerak tertentu yang melibatkan refleks regang, dimana otot sudah dalam keadaan siap kontraksi sebelum otot tersebut kembali rileks. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* khususnya *power* tungkai. Metode latihan yang berkaitan dengan peningkatan *power* tungkai adalah *three hop jump* dan *frog leaps*. Peneliti memilih latihan *plyometrics three hop jump* dan *frog leaps* untuk meningkatkan *power* tungkai dikarenakan dalam proses pelatihannya latihan *plyometrics* sangat menggunakan peralatan sarana prasarana yang sederhana. www.topendsport.com mengutip bahwa *this is a test of leg power in which you have to perform three consecutive horizontal jumps*. Maksudnya dari kutipan *three hop jump* yaitu ini adalah latihan kekuatan kaki dimana anda harus melakukan tiga melompat horizontal berturut-turut. Dalam melakukan lompatan dengan menolak tiga kali ke depan sejauh-jauhnya otot berkontraksi dengan cepat, dan ketika mendarat otot rileks seketika. Dengan gerakan tersebut terdapat peningkatan *power* tungkai. Harsono (2001:43) mengatakan bahwa: “Latihan *plyometrics frog leaps* merupakan latihan untuk memberikan *power* maksimal,

dimana diawali dengan sikap jongkok, menolak dengan kedua kaki ke atas setinggi-tingginya atau ke depan sejauh-jauhnya”. Dengan gerakan menolak ke atas atau ke depan tersebut otot berkontraksi dengan cepat, dan ketika mendarat otot rileks seketika itu langsung meloncat kembali ke depan atau ke atas setinggi-tingginya. Dengan gerakan tersebut maka dapat meningkatkan daya ledak atau *power* tungkai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. *Power* merupakan faktor yang diperlukan dalam semua cabang olahraga termasuk cabang olahraga anggar khususnya pada saat melakukan serangan. Karena untuk menampilkan pola gerak yang eksplosif diperlukan unsur kekuatan otot. Jika seorang pemain anggar mempunyai *power* tungkai yang baik akan dapat melakukan serangan dengan cepat.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *power* tungkai terhadap hasil serangan pada olahraga anggar. Dan peneliti meyakini akan ada keuntungan yang didapat yaitu informasi tentang pengaruh metode latihan yang akan diteliti dengan data-data yang otentik yang akan didapat. Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk meneliti tentang pengaruh latihan *three hop jump* dan latihan *frog leaps* terhadap *power* otot tungkai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan *three hop jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar ?
2. Apakah latihan *frog leaps* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *three hop jump* dan *frog leaps* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *three hop jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *frog leaps* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *three hop jump* dengan latihan *frog leaps* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi seluruh mahasiswa olahraga khususnya FPOK dan pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga anggar.

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para pelatih anggar dalam upaya menambah keilmuan di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, serta pembina anggar dimanapun berada agar memilih bentuk latihan yang memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan *power* tungkai pada hasil serangan olahraga anggar.

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian merupakan elemen yang sangat penting dalam penelitian karena dengan kita mengetahui batasan dalam penelitian kita maka kita bisa lebih efektif dan efisien dalam melakukan penelitian tersebut. Lebih lanjut dijelaskan mengenai batasan penelitian, Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat

menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini adalah pengaruh latihan *three hop jump* dan *frog leaps* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet anggar.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *three hop jump* dan latihan *frog leaps*.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *power* tungkai pada atlet anggar.
4. Sumber data atau populasi adalah atlet anggar pelatda PON Jawa Barat

F. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalah-pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

Latihan menurut Harsono (1988:101) latihan adalah “proses yang sistematis dari latihan atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”.

Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Menurut Harsono (1988: 200) dalam bukunya *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*, “...*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang sangat cepat...”.

Tungkai menurut Damiri (1994: 56) adalah “Tungkai disusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang telapak kaki, dan tulang jari-jari kaki.

www.topendsport.com mengutip bahwa *this is a test of leg power in which you have to perform three consecutive horizontal jumps*. Maksudnya dari kutipan *three hop jump* yaitu ini adalah test kekuatan kaki dimana anda harus melakukan tiga melompat horizontal berturut-turut.

Lompat kodok (*frog leaps*)_menurut Harsono (2001:43) *frog leaps* adalah “latihan untuk memberikan *power* maksimal, dimana diawali dengan sikap jongkok, menolak dengan kedua kaki ke atas setinggi-tingginya atau ke depan sejauh-jauhnya”.

Serangan adalah “*the offense is the act of attacking the adversary*”. Artinya serangan adalah aksi dari serang musuh. Gaugler (1997:205).

Olahraga anggar menurut Anderson (1970:6). “*fencing is essentially an “open” skill, where the perfection of the technique can be seen as a means to an end-to defeat an opponent*”. Artinya bahwa anggar adalah suatu keterampilan dimana kesempurnaan dari ilmu pengetahuan tentang teknik dapat dilihat sebagai suatu usaha dalam mengalahkan lawan.