

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di zaman sekarang ini olahraga merupakan suatu kebutuhan akan kehidupan untuk memenuhi kebutuhan akan dirinya sendiri yaitu kebutuhan akan sehat jasmani. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana yang sekarang berdiri di kota-kota besar maupun di daerah. Setiap orang pasti berbeda-beda dalam memilih cabang olahraganya, ada yang sekedar untuk hiburan semata, ada yang memilih untuk kesehatan, ada pula yang memilih olahraga untuk prestasi.

Dalam kegiatan berolahraga, seseorang harus dapat melakukan banyak gerakan yang tentunya hal itu sangat membutuhkan fisik yang baik agar atlet berpenampilan lebih menarik. Sebagaimana diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 50) dalam bukunya *coaching* dan aspek-aspek psikologis dalam *coaching*, kondisi fisik terdiri dari : “daya tahan otot, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan dan *power*”.

Pada penelitian ini penulis hanya ingin membahas tentang latihan *power*. *Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan gabungan antara kekuatan dengan kecepatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompas (1983, hlm. 273) bahwa “*power is the product of two abilities, strength and speed, and is considered to be the ability to perform maximum force in the shortest period of time*”. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 176) bahwa “*power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan*”. Kemudian Wilmore (1997, hlm. 199) menjelaskan juga bahwa “*power is a product of force and velocity. This is probably more important than absolute strength alone*”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah gabungan dari dua komponen fisika yaitu kekuatan maksimal dengan kecepatan maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut para ahli, untuk meningkatkan kekuatan dengan beberapa cara, yaitu dengan menggunakan beban dari luar tubuh atau dapat pula menggunakan beban tubuh sendiri. Latihan Fisik untuk meningkatkan kekuatan dengan menggunakan beban dari luar tubuh adalah dengan latihan *weight training*.

Weight training menurut Harsono (1988, hlm. 185) adalah: “latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya”. *Weight training* adalah program latihan kekuatan menggunakan tahanan yang diberikan oleh beban seperti *barbell* dan *dumbbell* (Bompa, 1994). Bowers dan Fox (1988) menyatakan bahwa program latihan beban direncanakan untuk mengembangkan otot.

Ada empat prinsip yang akan mendasari program mengangkat beban yaitu: 1) Prinsip beban lebih, 2) Prinsip beban meningkat, 3) Prinsip beban pengaturan, 4) Prinsip pengkhususan.

Program latihan mengangkat beban direncanakan sesuai dengan jenis kontraksi otot (isotonik, isometrik dan, isokinetik). Kontraksi isotonik menurut Kent (1994) adalah kontraksi otot yang mana tegangan otot tetap, tetapi panjang otot berubah untuk mengatasi tahanan yang tetap. Kontraksi isometrik oleh Kent (1994) disebut juga kontraksi statis, secara konvensional digunakan untuk menjelaskan kontraksi suatu otot dimana tegangan otot bertambah tetapi otot tidak berubah panjang. Kontraksi isokinetik didefinisikan oleh Bompa (1994, hlm. 261) adalah kontraksi yang mana tegangan otot dikembangkan kemudian memendek dengan kecepatan gerakan maksimal yang tetap dengan ruang gerak sendi yang luas.

Latihan *weight training* merupakan salah satu bentuk latihan berbeban dengan menggunakan beban dari luar yang mampu memberikan keuntungan sekaligus mengembangkan baik pada kemampuan kecepatan, *power*, kekuatan dan daya tahan, dengan mengikuti prinsip latihan yang benar dan sesuai seperti

dikatakan Harsono (1988, hlm. 186) bahwa: “*Weight training* ini, apabila dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, juga akan dapat memperkembang kecepatan, *power*, kekuatan dan daya tahan”.

Latihan *weight training* dengan menggunakan beban dari luar tubuh untuk meningkatkan *power* lengan menurut para ahli, bisa dikatakan terdapat beberapa cara, diantaranya yaitu: *high pull, curl, pull over, bench press, triceps stretch, wrist roll, dumbbell curls* dan sebagainya. Latihan beban merupakan salah satu macam latihan tahan secara isotonis, yang paling sering digunakan dalam olahraga. Latihan beban adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, misalnya memperbaiki kondisi fisik sedang kuantitas latihan tahan secara umum menurut ACSM (*The American College of Sport and Medicine*) meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, *neural activation, hypertrophy* dan *power* otot. Latihan beban bertujuan membangun jaringan otot dengan memicu pembesaran otot. Otot yang lebih besar menjadi salah satu tujuan latihan binaraga. Dengan berkembangnya otot total berat badan akan naik secara otomatis dan akan meningkatkan kepercayaan diri.

Sebelum perang dunia II boleh dikatakan hampir semua pelatih olahraga menentang dimasukkan latihan beban dalam program latihan atlet. Mereka beranggapan bahwa latihan beban membahayakan dan akan menyebabkan atlet menjadi apa yang disebut sebagai *muscle bound*, suatu kondisi dimana atlet akan menjadi kakuaan dan lamban. Otot yang berada dalam kondisi *muscle bound* adalah otot yang meskipun besar dan kuat, tetapi kakuaan dan lamban.

Kini pendapat demikian sudah banyak ditinggalkan sehingga semua pelatih yang baik memasukkan latihan beban ke dalam program latihan atlet. Sementara latihan tahan menurut ACSM (*The American College of Sport and Medicine*) adalah salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran otot.

Dalam latihan beban ada beberapa macam metode latihan kekuatan yang dijelaskan oleh Sidik (2007, hlm. 72), diantaranya *set sistem, sistem super set, system pyramid, hypertrophy dan neural activation*.

1. Metode set adalah melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat, kemudian mengulangnya lagi repetisi seperti semula. Ada yang melakukan dua set untuk setiap bentuk latihan, adapula yang tiga set.
2. Metode supersset pelaksanaannya setiap bentuk latihan disusul oleh bentuk latihan yang lainnya untuk otot antagonisnya. Contohnya adalah setelah melakukan latihan biceps disusul dengan latihan *triceps*.
3. Metode piramid pelaksanaannya adalah set pertama dimulai dengan beban yang ringan dan di lanjutkan set berikutnya dengan beban yang berat.
4. Metode *hypertropi* pelaksanaannya adalah beban latihan ringan antara 30 – 60 % dengan repetisi 8 – 14 RM, dengan irama perlahan.
5. Metode *neural activation* pelaksanaannya intensitas tinggi >75 % (80%) dengan repetisi 4 RM dengan irama yang cepat.

Dalam penelitian ini penulis akan membahas tentang *neural activation*. Metode neural bertujuan memperbaiki gerak dan koordinasi otot, sesuai yang dijelaskan oleh Pesurnaidan Sidik (2007, hlm. 72) bahwa *neural activation* bertujuan memperbaiki intramuscular otot atau memperbaiki kerjasama otot.

Weight

training adalah salah satu cara untuk meningkatkan komponen kondisi fisik salah satunya *power*. Dengan latihan *weight*

training seseorang juga dapat memperbesar penampang otot yang otomatis. Banyak metode dalam *weight training* salah satunya metode *neural activation* yang bertujuan untuk memperbaiki koordinasi antara otot.

Melihat permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “peningkatan *power* tungkai melalui metode latihan *neural activation*”.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian.

n. Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis ingin mengetahui apakah terdapat peningkatan *power* tungkai melalui metode latihan *neural activation*. Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan penelitian ini yaitu “Apakah terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *power* tungkai melalui metode *neural activation*?”

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2009, hlm. 282) yaitu sebagai berikut:

“Tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian.

Tujuan penelitian berkaitan dengan rumusan masalah yang ditulis”. Mengacu pada rumusan masalah penelitian,

maka tujuan penelitian ini sebagai berikut: “Untuk mengetahui besarnya peningkatan *power* tungkai melalui metode latihan *neural activation*”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

1. Secara teoritis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan ke ilmu ansebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten.
 - b. Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan
2. Secara praktis
 - a. Dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pelatih dan atlet dalam melaksanakan kegiatan pelatihan.
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang metode latihan *neural activation* terhadap prestasi para pelatih dan atlet.

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perludinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian sendiri agar penelitian lebih terarah dan jelas. Adapun batasan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *neuralactivation*(X_1);
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan *power* tungkai(Y);
3. Alat ukur yang digunakan untuk tes *power* tungkai adalah *vertical jump test*;
4. Sumber data atau populasi dalam penelitian ini adalah tempat fitness.
5. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.

F. Strukturorganisasiskripsi

Berdasarkan bukupedomanpenulisankaryailmiahUniversitasPendidikan Indonesia (2015) makasistematikapenulisanlaporanpenelitian (skripsi) yang akandisusunadalahsebagai berikut.

Bagianawal, berisitentanghalamanjudul, pernyataankeasliantulisan, halamanpengesahan, motodedanpersembahan, prakata, abstrak, daftaris, daftar table dandaftarlampiran.

Bab I berisiuraianpendahuluandanmerupakanbagianawaldariskripsi, padababinidikemukakantentanglatarbelakangpenelitian. Rumusanmasalahpenelitian, tujuanpenelitian, manfaatatausignifikasipenelitian, danstrukturorganisasiskripsi.

Bab II landasanteori, kajianpustaka, kerangkapemikiranhipotesispenelitian.Kajianpustakamempunyaiperanan yang sangatpenting.Babinimembahasteori yang melandasipermasalahanskripsi yang merupakankerangkateoritis yang diterapkandalamskripsi, sertateoritikpeneliti.Padababiniberisitentang peningkatan *power* tungkai melalui metode latihan *neural activation*.

Bab III berisitentangmetodepenelitian, babiniberisitentangpenjabaranrincimengenaimetodepenelitian yang akandigunakan, termasukkomponensepertiwaktudantempatpenelitian, subjekpenelitian, desainpenelitian, instrumenpenelitian, sertateknikpengumpulan data danteknikanalisis data.

Bab IV berisitentanghasilpenelitiandanpembahasan, babinimengemukakantentanghasilpenelitiandanpembahasanpenelitiananterdiridaridu

