

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam cabang olahraga permainan dibutuhkan kerja sama tim dan didukung dengan adanya kemampuan dari setiap individu dalam menguasai teknik, taktik, fisik dan mental dasar yang baik maka dapat mencapai prestasi.

Mengenai hal tersebut Harsono (1988, hlm. 100) mengatakan: “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan latihan mental”. Selanjutnya Bompa (dalam Satriya 2007, hlm. 49) mengatakan bahwa “faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan kejiwaan (psikologi)”.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Menurut Satriya (2007, hlm. 57) “latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*)”. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengeal beberapa komponen kondisi fisik dasar yang perlu dilatih. Empat komponen kondisi fisik dasar menurut Satriya (2007, hlm.61) “kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*)”. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan *fleksibilitas* maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan

kemampuan kekuatan dapat di lakukan dengan antara lain metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem set, piramida, *burn out*, *multiplepoundage*, sirkuit, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity training*), *fartlek*, *cross country*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, *endless relays*, *interval training*.

Power diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. *Power* ini terdiri dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Mengenai *power* diungkapkan oleh Bempa (1999, hlm. 324) “*Power is the product of two abilities, strenght and speed, and is the ability to perform maximum force in the shortest time*”. Begitu pula pendapat Harsono (1988, hlm. 199), bahwa: “ Dalam *power* kecuali *strength* terdapat pula kecepatan”. Selanjutnya Harsono (1988, hlm. 200) menjelaskan bahwa: “*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat”. Dalam permainan futsal seperti menendang, berlari, melompat, dan bergerak secara mendadak adalah aktivitas yang memerlukan *power*.

Metode latihan *power* sebenarnya hampir sama dengan latihan kekuatan tetapi yang membedakan adalah irama gerakanya. Untuk latihan kekuatan iramanya lambat, sedangkan *power* iramanya cepat mendadak (*ekspolsif*) yang artinya membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan dengan latihan beban luar maupun hanya menggunakan beban badan sendiri menggunakan metode *plyometric*.

Menurut Radcliffe (1999, hlm.45) beberapa contoh bentuk latihan *plyometric* untuk *lower body, legs, and hip* adalah sebagai berikut:

<i>Low</i>	<i>Moderate</i>	<i>High</i>	<i>Shock</i>
<i>Jump</i>			
<i>Pogo</i>	<i>Double-leg butt kick</i>	<i>Double scissors jump</i>	<i>Depth jump</i>
<i>Squat jump</i>	<i>Knee-truck jump</i>	<i>Single-leg stride jump</i>	<i>Box jump (MR)</i>
<i>Box jump</i>	<i>Split jump</i>	<i>Stride jump crossover</i>	<i>Dept leap</i>

<i>Rocket jump</i>	<i>Scissors jump</i>	<i>Quick leap</i>	<i>Depth jump leap</i>
<i>Star jump</i>			
<i>Bound and skips</i>			
<i>Prancing</i>	<i>Single-leg stair bound</i>	<i>Lateral bound</i>	<i>Box skip</i>
<i>Galloping</i>	<i>Double-leg incline & stair bound</i>	<i>Alternate leg diagonal bound</i>	<i>Bok bound</i>
<i>Fast skipping</i>	<i>Lateral stair bound</i>		
<i>Angkle flip</i>	<i>Alternate leg stair bound</i>		
<i>Lateral bound (sr)</i>	<i>Alternate leg bound</i>		
<i>Double-leg speed hop</i>			
<i>Hops</i>			
<i>Double-leg hop progression</i>	<i>Angle hop</i>	<i>Single-leg lateral hop</i>	
<i>Double-leg speed hop</i>	<i>Single-leg butt kick</i>	<i>Decline hop</i>	
<i>Incremental vertical hop</i>	<i>Single-leg progression hop</i>	<i>Single leg speed hop</i>	
<i>Side hop</i>		<i>Single leg diagonal hop</i>	
<i>Side hop-sprint</i>			

Tabel 1.1 Bentuk latihan *plyometric*
Radcliffe (1999, hlm.45)

Untuk melatih *power* otot tungkai dengan latihan *plyometric* ada beberapa sistem latihan yang bisa di gunakan seperti sistem set dan sistem piramida. Menurut Apta (2015, hlm. 69) “sistem set adalah jumlah ulangan untuk satu item

latihan.” Menurut Satriya (2007, hlm. 69) “sistem piramida adalah penambahan beban latihan dari set pertama ke set berikutnya.”

Dari uraian di atas latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai dengan melakukan latihan yang berkesinambungan. Berdasarkan permasalahan yang sudah penulis uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **”Perbandingan Latihan Plyometrik Melalui Sistem Set dan Sistem Piramida terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”**

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometrik* menggunakan sistem set dengan latihan *plyometrik* menggunakan sistem piramida terhadap peningkatan *power* otot tungkai?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah penulis rumuskan maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometrik* dengan sistem set dengan latihan *plyometrik* dengan sistem piramida terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai masukan atau sumbangan keilmuan bagi peneliti lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *plyometrik* dengan sistem set dan sistem piramida terhadap peningkatan *power* tungkai dalam cabang olahraga futsal.
2. Secara praktis dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih, pengajar, dan para pembaca sehingga dapat mempraktikannya dalam proses latihan.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari luasnya lingkup permasalahan yang memungkinkan diperolehnya hasil yang tidak sesuai dengan lingkup permasalahan, maka penelitian ini akan dibatasi ruang lingkungannya agar memperoleh hasil yang diinginkan dan sesuai dengan tujuan. Batasan ini dibagi menjadi dua yaitu batasan istilah dan batasan penelitian.

1. Batasan istilah sebagai berikut:

- a. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal turut juga dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*.
- b. Latihan *plyometrik* adalah latihan yang sangat cocok untuk meningkatkan kecepatan *power*, latihan yang hamper mirip dengan latihan kekuatan namun latihan ini dilakukan dengan gerakan yang cepat dan eksposif dengan menggunakan beban badan sendiri.
- c. Sistem set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.
- d. Sistem piramida adalah metode pemberian beban latihan yang memulai dengan beban yang ringan di set pertama dan terus meningkat beban latihannya di set selanjutnya dengan mengurangi repetisinya.
- e. *Power* adalah hasil dari dua kemampuan; kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.
- f. Tungkai adalah bagian kerangka tubuh manusia yang memanjang dari bagian atas paha sampai telapak kaki.

2. Batasan penelitian

- a. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric* dengan system set dan sistem piramida.

- b. Variable terikat dalam penelitian ini adalah *power* tungkai
- c. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMA 1 Parongpong.
- d. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen.
- e. Instrument yang digunakan untuk mengukur *power* adalah tes *standing broad jump*.
- f. Karena penelitian ini bersifat eksperimen, maka latihan berlangsung selama dua bulan (16 pertemuan). Pelaksanaan latihan dilakukan tiga kali seminggu, setiap hari senin, rabu, jum'at.
- g. Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Parongpong.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II kajian pustaka, yang berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur penelitian.

BAB IV hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian, analisis data, dan diskusi temuan.

BAB V kesimpulan dan saran yang membahas kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.